



# 8・9月分 学校給食献立予定表

月	日	曜	こんだて		食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
			主食・添加物	牛乳	黄	赤	緑			
			おかず	働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
8	28	月	こどもパン	○	三芳産小松菜入りABCマカロニスープ ハンバーグの照り焼きソースかけ 枝豆入りごぼうサラダ	こどもパン、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ハンバーグ(小麦あり)、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、マッシュルーム、キャベツ、 <b>こまつな</b> 、ごぼう、えだ豆	592 813	25.6 34.7
	29	火	ごはん	○	三芳産じゃがいも入りポークカレー 手作りチキンカツ 冷凍みかん	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、小麦粉、パン粉	牛乳、豚小間、スキムミルク、鶏切り身	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、みかん	740 938	29.6 38.7
	30	水	ごはん	○	三芳産じゃがいもとわかめのみそ汁 さばのゆであん焼き 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、 <b>じゃがいも</b> 、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ、さばのゆであん漬、豚小間	長ねぎ、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、 <b>こまつな</b>	605 748	30.6 38.2
	31	木	ごはん	○	筑前煮 スタミナ焼肉 三芳産じゃがいもと カレーゴーヤチップス	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、 <b>じゃがいも</b>	牛乳、鶏角切り肉、さつま揚げ、豚小間	にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、三角こんにゃく、さやいんげん、にんにく、生姜、たまねぎ、ニラ、ゴーヤ	665 822	30.1 37.3
9	1	金	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 厚焼きたまご 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、 <b>じゃがいも</b> 、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、まぐろ油漬	長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	633 788	25.5 31.8
	4	月	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし ゆで豚のアップルソース和え 揚げごぼうのごま和え	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、小麦粉、白すりごま	牛乳、肉団子、豚小間	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、 <b>こまつな</b> 、にんにく、アップルソース、ごぼう	650 804	29.0 35.5
	5	火	ごはん	○	三芳産じゃがいもとキャベツのみそ汁 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 三芳産葉大根の梅ひじきふりかけ	ごはん、 <b>じゃがいも</b> 、きびざとう、でん粉、米油、白すりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、ひじき、糸けずりぶし	にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、しめじ、えのきだけ、 <b>葉だいこん</b> 、梅干し、ゆかり	602 749	29.1 36.9
	6	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産小松菜入り肉南蛮汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ ココア豆	地粉うどん、米油、小麦粉、きびざとう、ビュアココア	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、焼き竹輪、炒り大豆	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、ごぼう、 <b>葉だいこん</b>	706 882	27.7 35.3
	7	木	コッパパン	○	コーンクリームスープ ロングウイナーのケチャップソースかけ 三芳産水菜とキャベツのサラダ	コッパパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう	コーンミルク、鶏ひき肉、牛乳、ロングウイナー	たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、生姜、 <b>水菜</b> 、キャベツ、きゅうり	675 888	23.4 30.4
	8	金	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ 手作りいかフライ 五目うの花	ごはん、米油、ポテトボール、小麦粉、パン粉、黒ざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、いか、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	にんじん、しめじ、たまねぎ、 <b>こまつな</b> 、干しいたけ、長ねぎ	649 802	31.7 38.8
	11	月	小学:白ごはん 中学:そばろ入り 茶めし(センター炊き)	○	豚汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) みかんフルーチェ	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、でん粉、フルーチェベース(みかん)	豚ひき肉、牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身	生姜、ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、にんにく、みかん缶、ナタデココ	624 842	27.9 40.2
	12	火	富(とめ)の いきなりパン	○	三芳産かぶとじゃがいもの ミネストローネスープ タンドリーチキン パリジャンツナサラダ	富(とめ)のいきなりパン、米油、 <b>じゃがいも</b> 、シェルマカロニ、きびざとう	牛乳、豚ひき肉、ウイナー、鶏切り身、ヨーグルト、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、パセリ、トマトピューレー、セロリ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	616 803	29.1 35.8
	13	水	ごはん	○	三芳産小松菜入りきのこ汁 ポテトコロック ごぼうとちくわのマヨ炒め	ごはん、ポテトコロック、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、白ちくわ	しいたけ、なめこ、しめじ、えのきだけ、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、ごぼう、にんじん	689 859	25.3 30.7
	14	木	ごはん	○	ワンタンスープ フヨウタン〜オムレツの甘酢あんかけ〜 三芳産小松菜入りピピンパの具	ごはん、米油、ワンタン、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、プレーンオムレツ、豚せん切り肉	にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、生姜、にんにく、大豆もやし、メンマ、 <b>こまつな</b>	602 758	26.9 33.9
	15	金	ごはん	○	根菜のごま汁 さんまのかば焼き 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、さんまあぶり、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃく	661 829	29.2 36.4
	19	火	ごはん	○	秋なすのみそ汁 鶏肉のおろしソースかけ 切り干し大根の煮物	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、さつま揚げ	たまねぎ、なす、長ねぎ、だいこん、にんじん、切り干し大根、干しいたけ、さやえんどう	600 762	32.7 41.2
20	水	ごはん	○	みんなのキーマカレー 豆乳クリームコロック 福神漬	ごはん、米油、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、大豆ミート、ひよこ豆、豆乳クリームコロック	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、福神漬	707 862	24.1 29.0	
21	木	埼玉産 地粉うどん	○	冷やしみぞれうどん汁 手作り磯辺鶏天(小学1個・中学2個) にんじんしりしり	地粉うどん、きびざとう、小麦粉、米油	牛乳、ささみ、わかめ、めかぶ、鶏切り身、あおのり、まぐろ油漬、炒り卵	長ねぎ、だいこん、オクラ、にんじん	657 870	31.8 44.5	
22	金	ごはん (センター炊き)	○	富(とめ)のさつまいもと鶏肉のうま煮 鮭マヨメンチカツ カクテルポンチ	ごはん、米油、 <b>さつまいも</b> 、きびざとう、カクテルゼリー	牛乳、鶏角切り肉、揚げボール、鮭マヨメンチカツ	にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、みかん缶、パイナップル、りんご缶	687 890	25.1 31.5	
25	月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいも おろし焼肉 い〜と三芳産がらのオーロラソース和え	ごはん、 <b>さつまいも</b> 、米油、きびざとう、でん粉、 <b>じゃがいも</b> 、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、豚レバー、揚げ粉付き	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、にんにく、生姜、たまねぎ、だいこん、ニラ、アップルソース	664 832	28.8 35.8	
26	火	食パン (中学のみ) バックチョコ レートクリーム	○	みんなの三芳産じゃがいもポタージュ みんなのハンバーグ(デミグラスソース) ごぼつなサラダパンの具	食パン、米油、 <b>じゃがいも</b> 、きびざとう、白すりごま、白すりごま、卵不使用マヨネーズ、チョコレートクリーム	牛乳、ベーコン、白いんげん豆、ハンバーグ(小麦なし)、まぐろ油漬	たまねぎ、パセリ、ホールコーン、ごぼう、にんじん、きゅうり	607 876	24.4 33.4	
27	水	中華麺	○	みんなのみそカレー豆乳ラーメン汁 春巻き 三芳産小松菜とツナのサラダ	中華麺、米油、ごま油、きびざとう	牛乳、豚小間、わかめ、豆乳、赤みそ、まぐろ油漬	生姜、にんにく、にんじん、もやし、ホールコーン、メンマ、長ねぎ、春巻き、 <b>こまつな</b> 、キャベツ	655 780	26.1 31.0	
28	木	ごはん	○	三芳産がら入り水ぎょうざスープ 酢豚 りんご	ごはん、米油、白すりごま、ラー油、ごま油、でん粉、黒ざとう	牛乳、水ぎょうざ、豚角切り肉	にんにく、にんじん、長ねぎ、 <b>チンゲンサイ</b> 、ニラ、生姜、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、りんご	654 843	22.6 28.9	
29	金	わかめごはん 十五夜	○	三芳産小松菜入り月菜汁 かつおフライ ミニみたらし団子	わかめごはん、米油、白玉だんご、きびざとう	牛乳、かまぼこ(小菊型)、うずら卵、かつおフライ	にんじん、だいこん、長ねぎ、 <b>こまつな</b>	669 885	26.1 33.6	

24回 ※献立は材料の都合で若干変更もあります。今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時間帯には、家庭で食べることをおすすめします。

8月平均栄養量	651 830	29.0 37.2
9月平均栄養量	650 830	27.3 34.7
基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより  
学校給食費(9月分) 口座振替日は 10月2日(月)です  
次はあそこを見てみよう  
※VRゴーグルはありません



あっちでは野菜をゆでてるね  
うひゃ〜楽しい〜!  
煮炊き調理室  
(肉じゃが/ごま和え)

給食づくりを360°見られます  
7月11日(火)の調理の様子を撮影しました。なんと! 360°自分の好きなところを見ることが出来ます。煮炊き調理室では「肉じゃが」「もやしのごま和え」、揚げ物焼き物室では「手作りいかフライ」の調理作業をしています。ぜひご覧ください!

揚げ物焼き物室  
(手作りいかフライ)