

日 曜	こ ん だ て			食 品 名			熱 量	たん白質	
	主食（添加物）	牛乳	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	(kcal) 小／中	(g) 小／中	
1 水	ごはん	○	もずく入り酸辣湯スープ ポークシューマイ(小学2個・中学3個) 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、米油、でん粉、ラー油、きびざとう	牛乳、鶏小間、卵、もずく、木綿豆腐、ポークシューマイ、豚小間	にんじん、たまねぎ、しめじ、長ねぎ、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、こまつな	589 763	27.9 37.4	
2 木	ごはん	○	三芳産小松菜入りきのこ汁 スタミナ焼肉 揚げごぼうのごま和え	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、小麦粉、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間	干ししいたけ、なめこ、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、ごぼう	663 816	32.0 39.3	
3 金	ごはん	○	富（とめ）った汁 ～富のさつまいも入りめった汁～ モウカの梅竜田揚げ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、さつまいも、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、モウカの梅竜田揚げ、まぐろ油漬け	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	637 803	23.2 29.9	
6 月	わかめごはん	○	三芳産小松菜入り月菜汁 さばの西京焼き ミニみたらし団子	わかめごはん、白玉だんご、きびざとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ（お月見型）、うずら卵、さば西京漬け	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	728 934	29.2 36.2	
十五夜									
7 火	ごはん	○	わかめスープ 揚げぎょうざ（2個） ジャージャン豆腐	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、かまぼこ、わかめ、ぎょうざ、豚小間、厚揚げ、赤みそ	にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、長ねぎ、にんにく、生姜、たけのこ、干ししいたけ、キャベツ、ピーマン	604 780	23.3 29.4	
8 水	クロワッサン	○	チキンヌードルスープ バンガーズ ～フランクフルトのグレイビーソースかけ～ ほうれん草入りマッシュポテト	クロワッサン、米油、米粉マカロニ、バター、きびざとう、でん粉、じゃがいも	牛乳、鶏小間、フランクフルト	セロリ、にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、パセリ、にんにく、ほうれんそう	590 747	21.9 26.5	
MIYOSHIグローバル 給食～オーストラリア料理～									
9 木	ごはん	○	富（とめ）のさつまいもと鶏肉のうま煮 鶏のから揚げ（小学1個・中学2個） 変わり白和え	ごはん、米油、きびざとう、さつまいも、でん粉、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏角切り肉、さつま揚げ、鶏切り身、厚揚げ	にんじん、ごぼう、干ししいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん、生姜、ほうれんそう	727 923	31.7 40.6	
10 金	食パン バックブルーベリー ジャム	○	三芳産水菜入りカラフル野菜スープ 豆乳クリームコロッケ 手作りにんじんドレッシングの大根サラダ	食パン、じゃがいも、米油、きびざとう	コーヒーマルク、鶏小間、豆乳クリームコロッケ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、水菜、だいこん、ブルーベリージャム	639 793	22.8 28.3	
目の愛護デー									
14 火	ごはん	○	根菜汁 厚焼きたまご 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、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、干ししいたけ、糸こんにゃく	629 786	28.1 36.3	
15 水	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 メンチカツ 富（とめ）のさつまいものみそそば	ごはん、米油、ごま油、さつまいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、メンチカツ、豚ひき肉	たまねぎ、かぶ、生姜、にんじん、小ねぎ	762 931	31.4 37.9	
16 木	ごはん	○	三芳産かぶのミネストローネスープ チキンのフレーク焼き ジャンバラヤの具	ごはん、米油、じゃがいも、シメジ、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コンソーク	牛乳、鶏小間、鶏切り身、豚小間	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、ホールコーン、ピーマン	693 854	31.7 39.2	
17 金	ごはん	○ 中学 250mL	鶏汁 さんまのかば焼き そばごはんの具	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、白みそ、赤みそ、さんま鰯粉つき、鶏ひき肉	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜、えだ豆	650 836	29.9 39.1	
20 月	黒パン	○	焼きうどん チキンナゲット（小学2個・中学3個） ナタデココポンチ	黒パン、米油、地粉うどん	牛乳、豚小間、焼き竹輪、糸けずりぶし、チキンナゲット	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご缶、パイン缶、黄桃缶、ナタデココ	613 856	24.3 34.3	
21 火	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトスープ ハンバーグの照り焼きソースかけ にんじんしりしり	ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、ハンバーグ（小麦あり）、まぐろ油漬け、炒り卵	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな	676 884	28.1 37.3	
22 水	揚げパン （きな粉）	○	富（とめ）のさつまいもの米粉シチュー ミートボールのケチャップ煮 （小学2個・中学3個） 枝豆入りごぼうサラダ	揚げパン、米油、きびざとう、さつまいも、米粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	きな粉、牛乳、鶏小間、粉チーズ、ミートボールのケチャップ煮、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、えだ豆	704 876	27.4 33.7	
23 木	ごはん	○	肉じゃが 「小学：ちくわの元気揚げ 「中学：ちくわの二色揚げ（元気・磯辺） 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、小麦粉、白すりごま	牛乳、豚小間、カットちくわ、あおのり	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、パセリ、もやし、葉だいこん	587 782	23.4 31.9	
24 金	ごはん	○	ラビオリスープ 太刀魚フライ チキンライスの具	ごはん、米油、ラビオリ、きびざとう	牛乳、豚小間、太刀魚フライ、鶏小間	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、パセリ、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレー	683 850	26.8 33.6	
27 月	ごはん （中学のみ センター炊き）	○	チキンカレー プレーンオムレツ りんご	ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、スキムミルク、プレーンオムレツ	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、りんご	676 909	23.7 30.7	
28 火	ごはん	○	三芳産さつまいもの富（とめ）汁 いわしのねぎソースかけ キャベツとツナのごま和え	ごはん、米油、さつまいも、きびざとう、白すりごま、芝麻醬	牛乳、鶏小間、赤みそ、白みそ、いわしの鰯粉つき、まぐろ油漬け	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、生姜、キャベツ、ほうれんそう	652 806	25.5 31.4	
29 水	中華麺	○	鶏塩ラーメン汁 春巻き 三芳産チンゲン菜入り海そうサラダ	中華麺、米油、ごま油、白いりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、なると、ささみ、海そうミックス	にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、長ねぎ、生姜、春巻き、ホールコーン、チンゲンサイ、きゅうり、にんにく	594 748	25.8 32.9	
30 木	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と肉団子のスープ みそだれ焼き肉 三芳産里芋の青のりタロビーンズ	ごはん、春雨、ごま油、米油、きびざとう、白すりごま、でん粉、里芋	牛乳、肉団子、豚小間、赤みそ、大豆、あおのり	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、チンゲンサイ、生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ	659 818	27.6 33.5	
31 金	食パン ハロウィン	○	パンプキンポタージュ チキンチャップ コールスローサラダ	食パン、米油、バター、小麦粉、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、粉チーズ、鶏切り身、まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、にんにく、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	631 823	29.4 37.6	
22回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 太字：今月使用予定の三芳産食材。						平均栄養量	654 833	27.1 34.4
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

10月の献立は、日本の伝統的な年中行事である「十五夜」に関する献立や、中学生派遣いるオーストラリア料理などを提供します。秋の味覚やオーストラリアの食文化を楽しみましょう。

8日（水）
MIYOSHIグローバル給食

オーストラリアのブリスベン市とは、小学生親善訪問団の受け入れや、中学生派遣を行って来ました。今年度より、再び交流を再開しています。

チキンヌードルスープ

鶏肉や野菜を煮込んだものに、ショートパスタを加えて作ります。オーストラリアの一般的な家庭料理ですが、アメリカやカナダでも食べられている料理です。

バンガーズ

～フランクフルトのグレイビーソースかけ～

イギリス料理の影響を受けた料理です。フランクフルトに、ウスターソースや粒マスタードを使ったグレイビーソースをかけて食べます。パブでも人気の一品です。

マッシュポテト

バンガーズの付け合わせには、マッシュポテトが定番です。本場では、牛乳やバターをたっぷり使って滑らかに仕上げます。給食ではアレルギーに配慮して、牛乳を使用していません。

〇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、体調のよい時に、まずは、家で食べることをおすすめします。

給食センターのInstagramもチェック★

MIYOSHI.KYUSHOKU

より詳しい情報はHPへ。

*食材産地・放射性物質測定結果
*献立予定表（給食の写真）
*家庭向け給食レシピ集 など

令和7年度2学期分の学校給食費について 交付金を用いた無償化（全額補助）を実施することとしたため、振替（徴収）を行いません。
※教職員・国や県などからの補助等を受けている方は対象外となります。なお、10月分の口座振替日は10月31日（金）です。