

日曜	こんだて			食 品 名			熱 量	たん白質
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	(kcal)	(g)
				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
1 木	ごはん	○	ポークカレー 栗コロッケ ほうれん草とウインナーのソテー	ごはん、米油、 じゃがいも 、 栗コロッケ	牛乳、豚小間、スキムミ ルク、ウインナー	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 チャツネ、セロリ、ホールコー ン、ほうれんそう	753 948	38.0 50.4
2 金	ごはん	○	三芳産じゃがいも入り根菜のみそ汁 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ やさいとツナのごま和え	ごはん、 じゃがいも 、きびざ とう、でん粉、白すりごま、 芝麻醤	牛乳、鶏小間、油揚げ、 赤みそ、白みそ、とうふ バーグ、まぐろ油漬け	だいこん、にんじん、ごぼう、長 ねぎ、しめじ、えのきたけ、キャ ベツ、ほうれんそう	601 774	27.9 36.4
5 月	ごはん	○	三芳産じゃがいも入りABCスープ 鶏肉のレモンソースかけ カラフルごぼうサラダ ●ヨーグルト	ごはん、 じゃがいも 、アルファ ベットマカニ、米油、でん粉、き びざとう、白すりごま、白い りごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、鶏切り 身、ポークハム、ヨーグ ルト	にんじん、たまねぎ、こんにゃ く、マッシュルーム、キャベツ、 セロリ、レモン果汁、えだ豆、 ホールコーン、ごぼう、きゅうり	684 822	30.6 36.0
6 火	ごはん	○	呉汁 さばの照り焼き 切り干し大根の炒め煮	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、乾大豆、 白みそ、さばの照り焼 き、豚小間、油揚げ、さ つま揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、 こんにゃく、ほうれんそう、長ね ぎ、切り干し大根、糸こんにゃ く、さやえんどう	650 799	29.4 35.9
7 水	ソフトめん	○	つけミートソース 手作りチキンカツ パリジャンツナサラダ	ソフトめん、米油、きびざ とう、でん粉、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏切り 身、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、トマトピュ ーレ、セロ リ、生姜、ホールコーン、キャバ ツ、赤ピーマン、きゅうり	721 929	33.2 41.7
8 木	ごはん	○	富（とめ）汁 厚焼きたまご おろし焼肉	ごはん、米油、 さつまいも 、 きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、 木綿豆腐、白みそ、厚焼 きたまご、豚小間	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、ニラ、アツプルソース	680 840	32.2 39.8
9 金	黒パン	○	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～ スタンポット～ほうれん草入りマッシュポテト～	黒パン、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、ウインナー	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	625 811	23.9 29.6
13 火	ごはん	○	富（とめ）のさつまいもと鶏肉のうま煮 いかの黄金揚げ りんご	ごはん、米油、きびざとう、 さつまいも 、黒ざとう、でん 粉	牛乳、鶏角切り肉、さつ ま揚げ、いか	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、りんご	645 803	30.1 36.5
14 水	揚げパン (きな粉)	○	オニオンスープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) コールスローサラダ	コッペパン、米油、きびざ とう、卵不使用マヨネーズ	きな粉、牛乳、鶏小間、 ウインナー、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、マッシュ ルーム、オニオンペースト、パセ リ、生姜、キャベツ、ホールコー ン、きゅうり	613 761	25.1 31.0
15 木	ごはん	○	トッポギスープ にらまんじゅう (小学2個・中学3個) 三芳産小松菜のナムル	ごはん、米油、トッポギ、ご ま油、きびざとう、白いりご ま	牛乳、鶏小間、木綿豆 腐、にらまんじゅう、ま ぐろ油漬け	にんにく、生姜、たまねぎ、にん じん、はくさいキムチ、チンゲン サイ、 こまつな 、もやし	597 755	21.1 26.5
16 金	ごはん	○	三芳産じゃがいもとキャベツのみそ汁 ししゃもフライ (小学1個・中学2個) にんじんおかかごはんの具 ★卓上ソース	ごはん、 じゃがいも 、米油、 白いりごま	牛乳、豚小間、木綿豆 腐、赤みそ、白みそ、し しゃもフライ、油揚げ、味付 けおかか、糸けずりばし	にんじん、もやし、キャベツ、長 ねぎ、 こまつな	580 751	24.5 31.9
19 月	ごはん	○ 中学 250ml	春雨ときのこのふかひれ風スープ 揚げぎょうざ (2個) ジャージャン豆腐	ごはん、米油、春雨、でん 粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、卵、ぎょ うざ、豚小間、厚揚げ、 赤みそ	えのきたけ、干ししいたけ、木く らげ、長ねぎ、にんにく、生姜、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 ピーマン	625 822	24.8 32.3
20 火	コッペパン	○	富（とめ）のさつまいもシチュー チキンのフレーク焼き 三芳産水菜とツナのサラダ	コッペパン、米油、 さつまい も 、バター、小麦粉、卵不使用 マヨネーズ、米パン粉、コー ンフレーク、きびざとう	牛乳、鶏小間、粉チー ズ、鶏切り身、まぐろ油 漬け	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う、セロリ、キャベツ、 水菜 、 きゅうり	697 887	31.0 37.6
21 水	わかめごはん	○	三芳産小松菜入りかぶのすりながし ちくわの元気揚げ (小学1個・中学2個) 豚肉とこんにゃくの炒め物	わかめごはん、でん粉、小麦 粉、米油、きびざとう	牛乳、肉団子、カットち くわ、豚小間	たまねぎ、かぶ、 こまつな 、にん じん、パセリ、生姜、こんにゃ く、木くらげ、ピーマン	627 855	27.0 36.1
22 木	ごはん	○	ハッシュドポーク メンチカツ コロコロポテトサラダ	ごはん、米油、黒ざとう、小 麦粉、 じゃがいも 、卵不使用 マヨネーズ	牛乳、豚小間、メンチカ ツ、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマトピュ ーレー、キャベツ、生姜、きゅうり	769 953	23.2 28.9
23 金	ごはん	○	和風ポテトボールスープ ハンバーグの照り焼きソースかけ 富（とめ）のさつまいも栗きんとん	ごはん、米油、ポテトボ ール、きびざとう、でん粉、生 むき栗、 さつまいも 、さつま いもペースト	牛乳、豚小間、油揚げ、 ハンバーグ (小麦あり)	にんじん、しめじ、長ねぎ、 こま つな	699 839	27.0 31.4
26 月	ごはん	○	三芳産小松菜入り中華風春雨スープ 春巻き キムたくごはんの具	ごはん、米油、春雨、でん 粉、ごま油	牛乳、鶏小間、豚ひき肉	にんじん、たけのこ、ホールコー ン、キャ ベツ、長ねぎ、 こまつな 、にんに く、生姜、春巻き、たまねぎ、は くさいキムチ、つぼ漬け、小ねぎ	628 764	23.4 28.0
27 火	ごはん	○	三芳産じゃがいも入り豚汁 さんまの南蛮漬け ひじきの炒め煮	ごはん、米油、 じゃがいも 、 きびざとう	牛乳、豚小間、白みそ、 赤みそ、さんま凝粉つ ぎ、ひじき、油揚げ	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、にんにく、ピーマン、干しし いたけ、えだ豆、糸こんにゃく	673 831	30.0 37.0
28 水	中華麺	○	ジャージャー麺汁 ポークシューマイ (2個) ナタデココポンチ	中華麺、米油、黒ざとう、で ん粉、ごま油、ラー油、白す りごま	牛乳、豚ひき肉、赤み そ、ポークシューマイ	にんにく、生姜、にんじん、たけ のこ、もやし、長ねぎ、キャバ ツ、みかん缶、パイン缶、白桃 缶、ナタデココ	625 853	29.4 36.1
29 木	ごはん	○	鶏肉入りけんちん汁 あじのさんが焼き (おろしソース) 富（とめ）のさつまいもとツナのサラダ	ごはん、米油、 じゃがいも 、 きびざとう、でん粉、 さつま いも 、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、 木綿豆腐、あじのさんが 焼き、まぐろ油漬け	にんじん、ごぼう、だいこん、こ んにゃく	651 800	26.7 32.1
30 金	コッペパン	○	パンブキンポタージュ 豆乳クリームコロッケ きりぼしナポリタン	コッペパン、米油、バター、 小麦粉、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、粉チー ズ、生クリーム、豆乳ク リームコロッケ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ペースト、かぼちゃ、パセリ、セ ロリ、ピーマン、切り干し大根	655 835	22.8 28.3
21回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印：クラスに1本。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。						平均栄養量	657 830 27.7 34.5
							基準栄養量	650 830 26.0 34.0

給食だより

さわやかな秋晴れが心地よい季節になりました。10月はたくさんの食べ物収穫の時期を迎える「実りの秋」です。今月の給食には、さつまいもや栗、きのこ、りんご、さんまなど秋が旬の食材がたっぷり登場します。自然の恵みに感謝しながら、残さず美味しくいただきます。

9日(金) MIYOSHIグローバル給食 ～オーストラリア～

オーストラリアは多文化社会のため、世界のさまざまな国の料理が家庭や学校で食べられています。

バンガーズ～フランクフルトのグレイビーソースかけ～

名前の由来：フランクフルトを焼くときに皮がパチパチと爆竹 (banger) のようにはじける音から

特徴①：イギリス発祥のグレイビーソースをかけて食べるパブ料理

特徴②：マッシュポテトを添えて食べるのが定番

⇒給食では、ほうれん草が入ったマッシュポテト『スタンポット』を合わせて提供します！

○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、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



給食センター ホームページもぜひご覧ください！



*献立予定表 (給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集
*食育動画 (YouTube) など

学校給食費 (10月分) 口座振替日は 11月2日(月)です。 ※小学生保護者は給食費の負担はございません。中学生保護者は、月額3,000円負担となります。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。