

日 曜	こ ん だ て			食 品 名			熱 量	たん白質	
	主食	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)	(g)	
								小／中	小／中
2 月	ごはん	○	三芳産大根入り鶏汁 メンチカツ 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、白すりごま	牛乳、鶏小間、白みそ、赤みそ、メンチカツ	ごぼう、 だいこん 、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく 、 長ねぎ 、もやし、 葉だいこん	674	24.6	
							819	29.9	
4 水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産長ねぎ入りごまみそうどん汁 小学：ちくわの元気揚げ 中学：ちくわの二色揚げ（元気・磯辺） ミニ白玉ポンチ	地粉うどん、米油、芝麻醬、でん粉、白いりごま、白すりごま、小麦粉、白玉だんご	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、カットちくわ、あおのり	生姜、にんじん、たまねぎ、 長ねぎ 、はくさい、パセリ、みかん缶、パイン缶、りんご缶	674	27.8	
							924	37.6	
5 木	コッパパン	○	富（とめ）のさつまいもシチュー ミートボールのケチャップ煮（小学2個・中学3個） ねっとり三芳産里芋のポテトサラダ	コッパパン、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、 里芋 、卵不使用マヨネーズ	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 、きゅうり	639	23.1	
							863	31.2	
6 金	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り高野豆腐とわかめのみそ汁 おじゃがきびなごフライ（小学2個・中学3個） 小松菜と切り干し大根とじゃこのまぜごはんの具 	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、おじゃがきびなごフライ、豚ひき肉、ちりめんじゃこ	えのきたけ、 長ねぎ 、切り干し大根、こまつな	656	30.4	
							821	37.9	
8日(日)いい歯の日									
9 月	ごはん	○	肉じゃが 鶏のゆずみそダレかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、鶏切り身、赤みそ、まぐろ油漬け	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、ゆず果汁、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	636	29.6	
							778	35.7	
10 火	ごはん	○	チキンカレー ポテトコロッケ みかん	ごはん、米油、じゃがいも、ポテトコロッケ	牛乳、鶏小間、スキムミルク	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、みかん	763	22.1	
							939	26.4	
11 水	こどもパン	○	A B Cマカロニスープ みんなのハンバーグ(ケチャップソース) 富（とめ）のさつまいもとツナのサラダ	こどもパン、アルファベットマカロニ、米油、きびざとう、 さつまいも 、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ハンバーグ（小麦なし）、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、マッシュルーム、はくさい、 ほうれんそう	613	24.0	
							836	32.8	
12 木	ごはん	○	トッポギスープ 春巻き 小松菜ともやしの韓国ナムル 	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、炒り卵	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、こまつな、春巻き、もやし	610	20.2	
							756	25.0	
13 金	ごはん	○	三芳産里芋の芋の子汁 ほっけの一夜干し そばろごはんの具	ごはん、 里芋 、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ほっけの一夜干し、豚ひき肉	にんじん、 だいこん 、しめじ、えのきたけ、生姜、たまねぎ、えだ豆	634	33.8	
							792	42.4	
16 月	ごはん	○	かぶのみそ汁 さんまのかば焼き 秩父かてめしの具	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、さんま鰯粉つき、豚ひき肉、さつま揚げ	たまねぎ、かぶ、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	660	29.8	
							823	36.6	
17 火	食パン	○	ポトフスープ オムレツのミートソースかけ コールスローサラダ	食パン、米油、じゃがいも、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ウインナー、プレーンオムレツ、豚ひき肉、まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	589	26.3	
							749	32.7	
18 水	中華麺	○	三芳産長ねぎ入りみそラーメン汁 いかのチリソースかけ りんご	中華麺、米油、黒ざとう、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、いか	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールコーン、メンマ、キャベツ、 長ねぎ 、りんご	615	28.9	
							808	36.9	
19 木	ごはん	○ 中学 250mL	三芳産長ねぎ入りきのこ汁 チキンのフレーク焼き 三芳産里芋と小松菜とベーコンのまぜごはんの具 	ごはん、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コーンフレーク、バター、 里芋	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、ベーコン	干ししいたけ、なめこ、しめじ、えのきたけ、 長ねぎ 、こまつな	664	34.8	
							845	44.6	
20 金	ごはん	○	三芳産大根入り吉野汁 みそだれ焼き肉 富（とめ）のシュガースイートポテト	ごはん、じゃがいも、でん粉、米油、きびざとう、白すりごま、ごま油、 さつまいも 、グラニュー糖、バター	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、豚小間、赤みそ	にんじん、 だいこん 、しめじ、 長ねぎ 、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ	720	28.3	
							879	34.6	
24 火	ごはん	○	富（とめ）った汁 ～富のさつまいも入りめった汁～ さばの塩焼き 東松山やきとり丼の具	ごはん、米油、 さつまいも 、ごま油、きびざとう、白すりごま、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、さばの切り身、豚小間	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 長ねぎ 、キャベツ、ニラ、生姜、にんにく、アップルソース	700	35.3	
							866	43.7	
25 水	コッパパン	ジョア	三芳産里芋入りみんなの和汁 チキンナゲット（小学2個・中学3個） パリジャンツナサラダ	コッパパン、米油、 里芋 、米粉、でん粉、きびざとう	ジョア、鶏小間、チキンナゲット、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、はくさい、パセリ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	587	22.6	
							810	30.1	
26 木	ごはん	○	トムヤムガイ ガイヤーン～タイ風焼き鶏～ ガパオライスの具	ごはん、米油、きびざとう、ごま油、水あめ	牛乳、鶏小間、鶏切り身、豚ひき肉	にんにく、生姜、たまねぎ、 トマト 、 ダイオウ 、 レモン 果汁、しめじ、 ピーマン 、 赤ピーマン 、 パプリカ 、 オース	621	31.5	
							755	37.8	
27 金	ごはん	○	チンゲン菜と肉団子のスープ スタミナ焼肉 三芳産里芋のコロコロポテト 	ごはん、春雨、ごま油、米油、きびざとう、でん粉、 里芋	牛乳、肉団子、豚小間	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、ニラ	630	24.7	
							780	30.1	
30 月	カレー味 ごはん	○	ミネストローネスープ 太刀魚フライ クリームソース	カレー味ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、バター、小麦粉	牛乳、豚小間、ウインナー、太刀魚フライ、鶏小間、粉チーズ	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、しめじ、マッシュルーム	761	24.8	
							950	30.5	
19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。「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。						平均栄養量	655	27.5
							基準栄養量	831	34.6
								650	26.0
								830	34.0

給食だより

給食センターホームページにレシピを掲載する予定です。お楽しみに！

MIYOSHI.KYUSHOKU

今日の献立はInstagramでチェックできるよ★

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。「彩の国ふるさと学校給食月間」とは、“地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進する取組み”です。そのため、今月は郷土食や地場産野菜を取り入れた給食を例月よりも多く提供します。また、これにあわせて令和8年7月1日～8月28日の間に、「給食レシピコンクール」と題して各校から給食レシピを募集しました。テーマは、「三芳やさい(さつまいも・里芋・小松菜・かぶ)を使用したイチオシメニュー」です。応募があったレシピの中から4つの料理を今月の給食で提供します。

給食レシピコンクール結果発表（のある作品が採用作品です）

教育長賞

給食センター長賞

栄養士賞

調理員賞

12日(木)「小松菜ともやしの韓国ナムル」
三芳東中学校3年生考案メニュー！
ごま油の香りと炒り卵の彩りが食欲をそそります。友好都市 河東郡への関心も高まりますね。

6日(金)「小松菜と切り干し大根とじゃこのまぜごはんの具」
三芳小学校3年生考案メニュー！
ごはんに混ぜると、よりごはんをおいしく食べられます。カルシウムを意識した食材選びも◎

19日(木)「三芳産里芋と小松菜とベーコンのまぜごはんの具」
藤久保小学校4年生考案メニュー！
ベーコンの旨味が効いた味わいと、小松菜の彩りや里芋の食感を楽しめる混ぜごはんです。

27日(金)「三芳産里芋のコロコロポテト」
唐沢小学校3年生考案メニュー！
里芋の食感が楽しいレシピです。味付けもカレー味で、箸が止まらないです。

学校給食費（11月分）口座振替日は11月30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。

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。

