

| 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)<br>小／中 | (g)<br>小／中   |
| 27  | 木                                                                               | コッパパン<br>バックチョコ<br>レートクリーム                                                               | ○                | オニオンスープ<br>オムレツのミートソースかけ<br>コールスローサラダ                          | コッパパン、米油、き<br>びざとう、卵不使用マ<br>ヨネーズ、チョコレート                               | 牛乳、鶏小間、プレーンオム<br>レツ、豚ひき肉、まぐろ油漬<br>け                 | にんじん、たまねぎ、マッシュ<br>ルーム、パセリ、キャベツ、ホー<br>ルコーン、きゅうり                     | 630<br>784    | 26.7<br>33.0 |
| 28  | 金                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | もずくのみそ汁<br>スタミナ焼肉<br>かぼちゃの蜜がらめ                                 | ごはん、米油、きびざ<br>とう、でん粉、バター                                              | 牛乳、鶏小間、木綿豆腐、も<br>ずく、赤みそ、白みそ、豚小<br>間                 | たまねぎ、えのきたけ、にんじ<br>ん、長ねぎ、にんにく、生姜、ニ<br>ラ、かぼちゃ                        | 649<br>814    | 27.5<br>34.6 |
| 31  | 月                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | 三芳産じゃがいも入り根菜のごま汁<br>ミートボールの甘酢あん<br>(小学2個・中学3個)<br>切り干し大根のカレー炒め | ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、白すりごま、き<br>びざとう、でん粉                             | 牛乳、鶏小間、油揚げ、赤み<br>そ、白みそ、ミートボールの<br>甘酢あん、豚小間          | 生姜、ごぼう、にんじん、長ね<br>ぎ、切り干し大根、ピーマン                                    | 626<br>781    | 26.5<br>33.1 |
| 1   | 火                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | わかめスープ<br>揚げぎょうざ(2個)<br>テジブルコギ                                 | ごはん、米油、ごま<br>油、白いりごま                                                  | 牛乳、鶏小間、わかめ、ぎよ<br>うざ、豚小間、赤みそ                         | にんじん、たけのこ、もやし、えのき<br>たけ、こまつな、長ねぎ、にんにく、<br>生姜、たまねぎ、キャベツ、アツプ<br>ルソース | 607<br>771    | 24.0<br>29.7 |
| 2   | 水                                                                               | 富(とめ)の<br>いきなりパン                                                                         | ○                | まめまめグリーンポタージュ<br>コーンフライ<br>手作りにんじんドレッシングの大根サラダ                 | 富(とめ)のいきなり<br>パン、米油、 <b>じゃがいも</b> 、でん粉、きびざとう                          | 牛乳、鶏小間、まぐろ油漬け                                       | たまねぎ、にんじん、えだ豆、え<br>だ豆ペースト、パセリ、コーンフ<br>ライ、だいこん、水菜                   | 655<br>884    | 25.1<br>32.1 |
| 3   | 木                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | むらくも汁<br>ごぼう入りつくねの照り焼きソースかけ<br>変わり白和え                          | ごはん、でん粉、きびざ<br>とう、芝麻醬、卵不使用<br>マヨネーズ、白すりごま                             | 牛乳、鶏小間、わかめ、卵、<br>ごぼう入りつくね、厚揚げ                       | にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こ<br>まつな、ほうれんそう                                      | 627<br>798    | 24.9<br>32.0 |
| 4   | 金                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | 三芳産じゃがいもとキャベツのみそ汁<br>さばの塩焼き<br>ひじきごはんの具                        | ごはん、 <b>じゃがいも</b> 、<br>米油、きびざとう                                       | 牛乳、鶏小間、油揚げ、赤み<br>そ、白みそ、さばの切り身、<br>ひじき、さつま揚げ         | にんじん、もやし、キャベツ、長<br>ねぎ、こまつな、干ししいたけ、<br>糸こんにゃく、えだ豆                   | 624<br>764    | 31.5<br>38.4 |
| 7   | 月                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | 沢煮椀<br>かつおフライ<br>小松菜と高野豆腐の炒め物 ★卓上ソース                           | ごはん、米油、きびざ<br>とう、でん粉                                                  | 牛乳、豚せん切り肉、かまぼ<br>こ、かつおフライ、鶏ひき<br>肉、高野豆腐             | にんじん、ごぼう、干ししいた<br>け、たけのこ、水菜、にんにく、<br>こまつな                          | 605<br>750    | 29.9<br>38.0 |
| 8   | 火                                                                               | コッパパン                                                                                    | コー<br>ミル<br>ク    | 三芳産じゃがいも入り<br>ミネストローネスープ<br>フランクフルト<br>パリジャンツナサラダ              | コッパパン、米油、<br><b>じゃがいも</b> 、きびざと<br>う                                  | コーヒーミルク、鶏小間、フ<br>ランクフルト、まぐろ油漬け                      | にんにく、にんじん、たまねぎ、<br>だいこん、キャベツ、パセリ、<br>ホールコーン、赤ピーマン、きゅ<br>うり         | 614<br>777    | 23.6<br>29.5 |
| 9   | 水                                                                               | 中華麺                                                                                      | ○                | 鶏塩ラーメン汁<br>カレー春巻き(小学1個・中学2個)<br>冷凍みかん                          | 中華麺、米油、ごま<br>油、白いりごま                                                  | 牛乳、鶏小間、なると                                          | にんじん、たまねぎ、もやし、は<br>くさい、長ねぎ、生姜、カレー<br>ロール、みかん                       | 599<br>831    | 23.0<br>29.9 |
| 10  | 木                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | かぶのみそ汁<br>豚肉のかりん揚げ<br>ふるさと漬け                                   | ごはん、でん粉、米<br>油、きびざとう、白い<br>りごま、ごま油                                    | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿<br>豆腐、赤みそ、白みそ、豚肩<br>ロース肉              | たまねぎ、かぶ、生姜、せん切り<br>たくあん、キャベツ、きゅうり                                  | 678<br>839    | 28.4<br>34.6 |
| 11  | 金                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | 豚肉入りけんちん汁<br>鶏のごまみそだれかけ<br>にんじんしりしり                            | ごはん、ごま油、 <b>じゃがいも</b> 、きびざとう、でん<br>粉、白すりごま、米油                         | 牛乳、豚小間、油揚げ、木綿<br>豆腐、鶏切り身、赤みそ、ま<br>ぐろ油漬け、炒り卵         | にんじん、ごぼう、だいこん、こ<br>んにゃく                                            | 627<br>762    | 33.1<br>38.8 |
| 14  | 月                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | 三芳産じゃがいも入りポークカレー<br>チキンナゲット(小学2個・中学3個)<br>キャベツとウインナーのソテー       | ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b>                                                  | 牛乳、豚小間、スキムミル<br>ク、チキンナゲット、ウイン<br>ナー                 | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>チャツネ、ホールコーン、しめ<br>じ、キャベツ                        | 773<br>995    | 26.0<br>33.3 |
| 15  | 火                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | きのこ汁<br>鮭メンチカツ<br>切り干し大根の和風マヨ和え                                | ごはん、米油、卵不使<br>用マヨネーズ                                                  | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿<br>豆腐、赤みそ、白みそ、鮭メ<br>ンチカツ、まぐろ油漬け       | 干ししいたけ、なめこ、しめじ、<br>えのきたけ、長ねぎ、こまつな、<br>切り干し大根、赤ピーマン、きゅ<br>うり、ゆかり    | 663<br>885    | 26.6<br>36.0 |
| 16  | 水                                                                               | ピタパン  | ○                | ミーゴレン～マレー風海鮮焼きそば～<br>サテー～マレー風焼き鶏～<br>あんにん豆腐                    | ピタパン、米油、蒸し<br>中華麺、黒ざとう、き<br>びざとう、杏仁豆腐                                 | 牛乳、えび、いか、ほたて、<br>鶏切り身                               | にんじん、たまねぎ、たけのこ、<br>もやし、キャベツ、チンゲンサ<br>イ、にんにく、生姜、みかん缶、<br>りんご缶、黄桃缶   | 685<br>862    | 32.6<br>39.7 |
| 17  | 木                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | 小松菜と肉団子のスープ<br>おろし焼肉<br>源氏豆                                    | ごはん、春雨、ごま油、<br>米油、きびざとう、でん<br>粉、白いりごま                                 | 牛乳、肉団子、豚小間、大豆                                       | にんじん、たまねぎ、干ししいた<br>け、こまつな、にんにく、生姜、<br>だいこん、ニラ、アップルソース              | 658<br>817    | 28.3<br>34.9 |
| 18  | 金                                                                               | ごはん                                                                                      | ○<br>中学<br>250mL | 秋なすのみそ汁<br>鶏のから揚げ(小学1個・中学2個)<br>五目うの花                          | ごはん、米油、でん<br>粉、黒ざとう                                                   | 牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚<br>げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、<br>豚ひき肉、さつま揚げ、おから | たまねぎ、なす、長ねぎ、生姜、<br>にんじん、干ししいたけ                                     | 661<br>875    | 31.4<br>41.7 |
| 24  | 木                                                                               | 食パン                                                                                      | ○                | キャベツのクリームスープ<br>みんなのハンバーグ(オニオンソース)<br>カラフルごぼうサラダ               | 食パン、米油、 <b>じゃがいも</b> 、バター、小麦<br>粉、きびざとう、白す<br>りごま、白いりごま、<br>卵不使用マヨネーズ | 牛乳、鶏小間、ハンバーグ<br>(小麦なし)、ささみ                          | にんじん、たまねぎ、キャベツ、<br>パセリ、えだ豆、ホールコーン、<br>ごぼう、きゅうり                     | 660<br>860    | 27.5<br>34.9 |
| 25  | 金                                                                               | わかめごはん<br>十五夜                                                                            | ○                | 月菜汁<br>里芋コロッケ<br>ミニみたらし団子                                      | わかめごはん、米油、白<br>玉だんご、きびざと<br>う、里芋コロッケ                                  | 牛乳、鶏小間、かまぼこ(お<br>月見型)、うずら卵                          | にんじん、だいこん、長ねぎ、こ<br>まつな                                             | 704<br>951    | 23.3<br>31.0 |
| 28  | 月                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | 三芳産じゃがいもの肉じゃが<br>さんまのかば焼き<br>三芳産葉だいこんともやしのごま和え                 | ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、きびざとう、白<br>すりごま                                 | 牛乳、豚小間、さんま澱粉つ<br>き                                  | 生姜、にんじん、たまねぎ、しら<br>たき、さやえんどう、もやし、 <b>葉<br/>だいこん</b>                | 630<br>781    | 25.8<br>31.8 |
| 29  | 火                                                                               | ごはん                                                                                      | ○                | ワンタンスープ<br>フヨウタン～オムレツの甘酢あんかけ～<br>小松菜のキムチ炒め                     | ごはん、米油、ワンタ<br>ン、きびざとう、でん粉                                             | 牛乳、鶏小間、プレーンオム<br>レツ、豚小間                             | にんじん、もやし、キャベツ、長<br>ねぎ、にんにく、生姜、大豆もや<br>し、はくさいキムチ、こまつな               | 616<br>763    | 27.3<br>33.5 |
| 30  | 水                                                                               | 埼玉産<br>地粉うどん                                                                             | ○                | しっぽくうどん汁(五目うどん汁)<br>三芳やさいの手作りかき揚げ<br>みかんパンナコッタ                 | 地粉うどん、米油、黒<br>ざとう、 <b>さつまいも</b> 、<br>小麦粉、パンナコッタ<br>ベース(みかん)           | 牛乳、鶏小間、油揚げ、かま<br>ぼこ                                 | にんじん、だいこん、干ししいた<br>け、こまつな、長ねぎ、 <b>葉だいこ<br/>ん</b> 、みかん缶、ナタデココ       | 715<br>924    | 23.9<br>30.0 |
| 22回 | ※献立は材料の都合で若干変更もあります。<br>★印: クラスに1本。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                                                              | 650<br>830    | 27.1<br>34.1 |
|     |                                                                                 |                                                                                          |                  |                                                                |                                                                       |                                                     | 基準栄養量                                                              | 650<br>830    | 26.0<br>34.0 |

給食だより

秋の年中行事

月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事で、「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見団子や里芋などを供えるのが習わしです。給食では、十五夜献立としてミニみたらし団子と里芋コロッケ、月菜汁を出します。



学校給食費(8・9月分) 口座振替日は9月30日(水)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。

16日(水)マレーシア給食【MIYOSHIオリンピックアード給食】

- ・ミーゴレン：野菜やシーフードをオイスターソース等で炒めたピリ辛の焼きそば
- ・サテー：数種類のスパイスで下味をつけて焼いた、マレー風の焼き鶏
- ・あんにん豆腐：スパイスの効いたマレーシア料理の刺激を癒してくれる一品

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

○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。