



10月分 学校給食献立予定表

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	線			
		おかず	動物や魚になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
3 月	ごはん	○	ABCマカロニスープ いかのチリソースかけ ごぼうサラダ	ごはん、卵、トマト、 でん粉、米油、ごま油、 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、いか、 ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 セロリ、生姜、にんにく、 長ねぎ、ごぼう、 ホールコーン、きゅうり、 えだ豆	670 803	27.1 31.6
4 火	ごはん	○	じゃが豚キムチ さばのよしる干し りんご	ごはん、米油、 じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、 さばのよしる干し	生姜、にんじん、 たまねぎ、しらたき、 にら、ほうれんそう、 きゅうり	680 819	25.3 30.5
5 水	埼玉産 地粉うどん	○	カレー南蛮汁 富(とめ)の大学いも おひたし	地粉うどん、 きびざとう、米油、 でん粉、さつまいも、 黒いりごま、水あめ	牛乳、豚小間、 なると、糸けずりぶし	にんじん、にんにく、 たまねぎ、長ねぎ、 ほうれんそう、 もやし	689 851	20.7 24.8
6 木	ごはん	○	大根と小松菜のみそ汁 桜えび入り五目厚焼き卵 かみかみおえ ●ヨーグルト(中学のみ)	ごはん、米油、 きびざとう、ごま油	牛乳、豚小間、 油揚げ、赤みそ、 白みそ、五目厚焼き卵、 するめいか、 ショルダーハム、 ヨーグルト(中学のみ)	にんじん、 だいこん、 たまねぎ、 ごまつな、 もやし、 きゅうり	607 772	26.2 33.0
7 金	食パン バックブルーベリージャム	○	ミネストローネスープ ささみのフレイク焼き 三芳産野菜のソテー	食パン、米油、 じゃがいも、 ツストカ、 きびざとう、 卵不使用マヨネーズ、 パン粉、 コーンフレーク	牛乳、ミートボール、 ささみ切り身、 粉チーズ、 ショルダーハム	にんにく、 にんじん、 たまねぎ、 かぶ、 パセリ、 セロリ、 トマトピューレー、 ホールコーン、 チンゲンサイ、 水菜、 キャベツ、 ブルーベリージャム	672 844	32.0 38.9
11 火	ごはん	○	えび団子とほうれんそうのすまし汁 いわしのごまみそ煮 ひじき入りきんぴら	ごはん、春雨、 でん粉、米油、 ごま油、 きびざとう	牛乳、鶏小間、 えび団子、 木綿豆腐、 いわしのごまみそ煮、 豚ももせん切り肉、 ひじき	にんじん、 たまねぎ、 ほうれんそう、 ごぼう	611 738	27.4 32.9
12 水	こどもパン スライス	シヨア	三芳のさつまいもシチュー ハンバーグのマッシュルームソースかけ きゃべつのマリネ	こどもパン、 米油、 さつまいも、 バター、 小麦粉、 きびざとう	シヨア、 鶏小間、 牛乳、 フロセスチーズ、 ハンバーグ	にんじん、 たまねぎ、 ホールコーン、 パセリ、 セロリ、 マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり	667 889	24.2 31.3
13 木	ごはん	○	白玉汁 小: ちくわの磯辺揚げ 中: ちくわの二色揚げ(磯辺、加-) 秋の味覚ごはんの具 みかん	ごはん、 白玉だんご、 小麦粉、 米油、 生むぎ粟、 きびざとう	牛乳、 鶏小間、 カットちくわ、 あおのり、 豚ももせん切り肉、 油揚げ	だいこん、 にんじん、 長ねぎ、 ほうれんそう、 干しいたけ、 ごぼう、 まいたけ、 しめじ、 万能ねぎ、 みかん	688 877	23.3 29.8
14 金	ごはん	○	里芋と大根のそぼろ煮 秋鮭の紅葉焼き 地元野菜のごまおえ	ごはん、 米油、 里芋、 きびざとう、 でん粉、 白すりごま	牛乳、 鶏ひき肉、 さつまいも、 揚げ、 がんもどき、 秋鮭紅葉漬	にんじん、 だいこん、 三角こんにゃく、 生姜、 さやえんどう、 ほうれんそう、 もやし	606 741	30.0 36.4
17 月	ごはん	○	もやしと厚揚げのみそ汁 おろし焼肉 大豆とじゃこのあめ煮	ごはん、 でん粉、 米油、 きびざとう、 白いりごま	牛乳、 鶏小間、 厚揚げ、 赤みそ、 白みそ、 豚小間、 大豆、 ちりめんじゃこ	もやし、 しめじ、 長ねぎ、 にんにく、 生姜、 たまねぎ、 にんじん、 だいこん、 にら、 アップルソース	688 841	33.0 40.5
18 火	小: 揚げパン (ココア) 中: バターロール	○	ラビオリスープ スコッチエッグ 大根とツナのごまサラダ ★卓上トマトケチャップ	ツイストパン、 米油、 ピザ用チーズ、 上白糖、 バターロール、 ラビオリ、 白すりごま	牛乳、 豚小間、 スコッチエッグ、 まぐろ油漬	にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 パセリ、 セロリ、 だいこん、 きゅうり	701 787	26.3 30.2
19 水	中華麺	○	コーン入りみそラーメン汁 春雨と挽き肉の炒め物 フルーツのヨーグルト和え	中華麺、 米油、 黒砂糖、 春雨、 ごま油、 きびざとう、 ラー油	牛乳、 豚小間、 なると、 赤みそ、 豚ひき肉、 ヨーグルト	生姜、 にんにく、 たまねぎ、 マヨネーズ、 もやし、 ホールコーン、 長ねぎ、 にんじん、 干しいたけ、 だけのこ、 チンゲンサイ、 白桃缶、 みかん缶、 バナナ缶	629 773	25.4 30.6
20 木	ごはん	○	にらたまスープ チキンハムカツ ほうれん草とコーンのソテー ★卓上ソース	ごはん、 でん粉、 米油	牛乳、 鶏小間、 木綿豆腐、 かまぼこ、 卵、 ハムカツ	にんじん、 たまねぎ、 にら、 ほうれんそう、 しめじ、 ホールコーン	672 797	27.3 32.0
21 金	麦ごはん	○	富(とめ)の芋カレー えびとチンゲン菜の炒め物 みかん	麦ごはん、 米油、 さつまいも、 ごま油	牛乳、 豚もも角切り肉、 スキムミルク、 えび、 ショルダーハム	にんにく、 たまねぎ、 にんじん、 なす、 トマト、 しめじ、 セロリ、 干しいたけ、 だけのこ、 もやし、 チンゲンサイ、 みかん	725 917	26.4 32.6
24 月	小: バターロール 中: 揚げパン (ココア)	○	カラフル野菜スープ ミートボールの甘酢あん (小: 2個、中: 3個) 海そう入り春雨サラダ	バターロール、 ツイストパン、 米油、 ピザ用チーズ、 上白糖、 じゃがいも、 春雨、 ラー油、 ごま油、 きびざとう	牛乳、 ベーコン、 ミートボール(甘酢あん)、 海そうミックス、 ショルダーハム	にんじん、 たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 さやいんげん、 きゅうり、 キャベツ	582 790	20.8 25.8
25 火	ごはん	○	けんちん汁 さんまのかば焼き ごぼうもやし	ごはん、 ごま油、 里芋、 米油、 きびざとう、 でん粉	牛乳、 鶏小間、 油揚げ、 木綿豆腐、 さんま殿粉つき、 ショルダーハム	にんじん、 ごぼう、 だいこん、 こんにゃく、 もやし、 ピーマン	665 798	25.9 30.8
26 水	ごはん	○	ハッシュドポーク フレンオムレツ ほうれんそうとツナのサラダ	ごはん、 米油、 小麦粉、 ごま油、 きびざとう	牛乳、 豚小間、 生クリーム、 フレンオムレツ、 まぐろ油漬	キャベツ、 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、 生姜、 ほうれんそう	751 932	24.9 30.4
27 木	ごはん	○	芋の子汁 鶏肉のごまだれかけ 三芳産小松菜と白滝の炒め物	ごはん、 里芋、 きびざとう、 白すりごま、 でん粉、 ごま油	牛乳、 鶏小間、 油揚げ、 木綿豆腐、 赤みそ、 白みそ、 鶏切り身、 鶏ひき肉	にんじん、 だいこん、 しめじ、 えのきたけ、 にんにく、 長ねぎ、 しらたき、 ごまつな	668 801	31.1 36.9
28 金	デニッシュペストリー	○	スパゲッティミートソース 野菜コロケ りんご ★卓上ソース	デニッシュペストリー、 スパゲッティ、 米油、 バター、 野菜コロケ	牛乳、 豚ひき肉、 粉チーズ	たまねぎ、 にんじん、 マッシュルーム、 パセリ、 りんご	750 927	22.9 27.7
31 月	ピタパン	○	三芳産ほうれん草のチキンスープ ワインナー(2個) チリコンカン ●かぼちゃパイロア	ピタパン、 米油、 きびざとう、 パン粉	牛乳、 鶏小間、 ワインナー、 豚ひき肉、 大豆	にんじん、 たまねぎ、 だけのこ、 えのきたけ、 ほうれんそう、 生姜、 にんにく、 トマトピューレー、 かぼちゃパイロア	613 764	26.0 32.4
20回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 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。					平均栄養量	667 823	26.3 32.0
						基準栄養量	640 820	24.0 30.0

給食だより

きのこは秋が旬の食べ物です。独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理するとおいしさが引き立ちます。給食で使用するのは、しめじ、しいたけ、マッシュルームなどです。

きのこはローカロリー食品と呼ばれ、栄養素がなまそうに思われますが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB₂、B₆などが含まれています。

しめじ

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味がよく、人気があります。

しいたけ

日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもと汁は、だし汁として利用できます。

マッシュルーム

欧米では定番のきのこ。ものにより生で食べることも。給食では国産のものを利用しています。

えのきたけ

炒めものや鍋物によく合い、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

きくらげ

塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ごたえがあります。