



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、はくさい、 マッシュルーム、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、はくさいキムチ、り んご	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、ツイストパン、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 ョ 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	ショア、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、 ピザパン、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 ル、もやし、ホールコーン、長ねぎ、 にんじん、干しいたけ、 チンゲン サイ 、白桃缶、みかん缶、パイ缶	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、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 ザパン、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 こがねもやし	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 のきだけ、にんにく、長ねぎ、し らたき、 ごまつな	668 801	31.1 36.9
28 金	デニッシュベ 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	デニッシュベストリ 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 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、ウイン ナー、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、 たけのこ 、 えのきだけ、 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 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、栄養素がなさに思われますが、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、干しいたけのもやし汁は、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。

えのきだけ 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。

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ(www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/gakkou_kyuusyoku.html)をご覧ください。