



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			
		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	小/中	小/中	
1	月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもと鶏肉のうま煮 ニラもやし炒め りんご	ごはん、米油、 さつまいも 、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、さつま揚げ、豚小間	にんじん、 ごぼう 、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん、もやし、キャベツ、木くらげ、ニラ、りんご	700 852	27.2 33.0
2	火	わかめごはん	○	なめこ汁 あじの一夜干し かぼちゃのそぼろ煮	わかめごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あじの一夜干し、鶏ひき肉	なめこ、 ごまつな 、長ねぎ、生姜、かぼちゃ	595 758	29.0 35.5
3	水	クロワッサン(卵不使用)	○	ソース焼きそば いかパオス(2個) あんにん豆腐	クロワッサン(たまごなし)、蒸し中華麺、米油、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると、あおのり、いかパオス	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、みかん缶、パイン缶、白桃缶	724 859	26.4 30.6
4	木	ごはん	○	キャベツと油あげのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 五目うの花	ごはん、じゃがいも、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	にんじん、もやし、キャベツ、 ごまつな 、長ねぎ、生姜、干しいたけ	735 914	28.2 35.1
5	金	A:揚げパン(ココア) B:コッペパン、パック 中:黒パン	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ スコッチエッグ ほうれんそうとツナのサラダ ★卓上トマトケチャップ (中のみ)型抜きチーズ	ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、コッペパン、黒パン、ごま油、チョコレートクリーム	牛乳、鶏小間、スコッチエッグ、まぐろ油漬、型抜きチーズ	にんじん、マッシュルーム、 かぶ 、さやいんげん、生姜、ほうれんそう、キャベツ	A650 B609 762	A27.2 B27.5 34.7
9	火	ごはん	○	三芳産小松菜と豆腐のみそ汁 さんまのかば焼き 野菜のりんご酢和え	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、さんま殻粉つき	にんじん、たまねぎ、 ごまつな 、だいこん、きゅうり	681 827	27.4 33.0
10	水	こどもパン スライス	○	カラフル野菜スープ ハンバーグのデミグラスソースかけ 青菜のソテー ●お米のブルーベリータルト	こどもパン、米油、じゃがいも、きびざとう、お米のブルーベリータルト	牛乳、鶏小間(むね)、ハンバーグ、豚小間	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、ほうれんそう、にんにく、ホールコーン、 チンゲンサイ 、 水菜 、キャベツ	681 888	28.0 36.6
11	木	ごはん	○	わかめスープ スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、わかめ、豚小間、大豆	にんじん、たけのこ、もやし、えのきだけ、ほうれんそう、セロリ、にんにく、生姜、たまねぎ、ニラ	654 803	28.7 35.3
12	金	ごはん	○	みんなの富(とめ)カレー プレーンオムレツ 三芳産小松菜とちくわの炒めもの	ごはん、米油、 さつまいも 、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、プレーンオムレツ、豚小間、白ちくわ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、セロリ、 ごまつな 、もやし	707 886	25.0 30.9
15	月	A:コッペパン、パック 中:揚げパン(ココア)	○	ラビオリスープ 鶏肉のトマトソース煮 ポテトサラダ	コッペパン、黒パン、ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、ラビオリ、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、チョコレートクリーム	牛乳、豚小間、若鶏のトマトソース煮、ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、パセリ、セロリ、えだ豆、きゅうり	A683 B650 884	A29.7 B29.0 36.2
16	火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と肉団子のスープ 酢豚 つぼ漬け ●ヨーグルト	ごはん、春雨、でん粉、米油、黒ざとう	牛乳、肉団子、豚もも角切り肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 チンゲンサイ 、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、つぼ漬け	733 891	26.1 31.0
17	水	埼玉産 地粉うどん	○	みぞれうどん汁 富(とめ)の大学いも 茎わかめとツナのサラダ ★卓上和風ドレッシング	地粉うどん、きびざとう、 さつまいも 、黒いりごま、水あめ、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、くきわかめ、まぐろ油漬	にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、 ごまつな 、きゅうり、キャベツ	704 882	24.1 30.1
18	木	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 手作りささみカツ 車心のそぼろ煮 ●卓上ソース	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、車心、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ささみ切り身、鶏ひき肉、かまぼこ	にんじん、もやし、長ねぎ、 葉だいこん 、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	649 798	31.6 39.0
19	金	ごはん	○	ほうれんそう入り白玉汁 さばのみそゆであん焼き 秋の味覚ごはんの具	ごはん、白玉だんご、米油、生むき栗、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、さばみそゆであん焼き、鶏小間、油揚げ	にんじん、だいこん、ほうれんそう、長ねぎ、 ごぼう 、まいたけ、しめじ、えだ豆	711 863	26.7 32.2
22	月	A:黒パン B:揚げパン(ココア) 中:コッペパン、パック 中:揚げパン(ココア)	○	三芳産かぶのトマトスープ ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) ペンネソテー	黒パン、ツイストパン、ピュアココア、きびざとう、コッペパン、米油、じゃがいも、ペンネマカロニ、チョコレートクリーム	牛乳、鶏小間(むね)、ミートボール(甘酢あん)、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、 かぶ 、パセリ、トマトピューレ、セロリ、赤ピーマン、さやいんげん	A587 B661 801	A24.2 B24.6 32.4
23	火	ごはん	○	富(とめ)汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 手作り鮭ひじきふりかけ	ごはん、米油、 さつまいも 、でん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身、ひじき、鮭フレーク、あおのり	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	705 901	27.6 35.0
24	水	中華麺	○	カレーラクス シューフーチャー (いかと大根の炒め物) 手作りマラーカオ	中華麺、米油、きびざとう、ココナッツミルク、でん粉、米粉、黒ざとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ、油揚げ、えび、鶏むねせん切り肉、すめいか、豆乳	生姜、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、干しいたけ、 チンゲンサイ	629 770	30.3 36.9
25	木	ごはん	○	かきたまみそ汁 豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ ほうれんそうのおひたし	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間(むね)、木綿豆腐、なると、卵、わかめ、白みそ、赤みそ、とうふバーグ、糸けすりぶし	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、 ごぼう 、さやえんどう、ほうれんそう、もやし	609 761	28.6 36.6
26	金	ごはん	○	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 いわしフライ みかん ●卓上ソース	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、いわしフライ	生姜、にんじん、だいこん、三角こんにゃく、さやいんげん、みかん	661 800	25.4 30.2
29	月	ごはん	○	もやしと厚揚げのみそ汁 タラのねぎソースかけ 切干大根と豚肉の炒り煮	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、厚揚げ、赤みそ、白みそ、たらでん粉付き、豚小間	もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、切り干し大根、糸こんにゃく、干しいたけ、さやえんどう	648 796	24.7 30.8
30	火	ごはん	○	三芳産水菜とえび団子のすまし汁 厚焼きたまご 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、春雨、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、えび団子、木綿豆腐、厚焼きたまご、豚小間	にんじん、たまねぎ、 水菜 、にんにく、生姜、大豆もやし、 ごまつな 、はくさいキムチ	648 792	28.8 35.3
31	水	ソフトフランス パン(スライス)	○	富(とめ)のさつまいもシチュー 照り焼きチキン ごぼつなサラダパンの具 ●かぼちゃプリン	ソフトフランス、 さつまいも 、バター、米油、小麦粉、きびざとう、でん粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、かぼちゃプリン	牛乳、鶏小間(むね)、プロセスチーズ、鶏切り身、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、セロリ、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	749 930	30.0 36.6
22回	5日(金)、15日(月)、22日(月)は小学校を2グループに分け、異なる主食を提供します。 A:三小・上小・竹小 B:藤小・唐小		※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	675 837	27.5 34.0	
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

保護者の方へ 24日(水)にMIYOSHIオリンピック給食の一環でマレーシア料理を提供します。『カレーラクス』はココナッツミルクが入ったマレーシアらしさ溢れる料理です。ココナッツをご家庭で口にする機会はあまり多くないかと思いますが、給食を通して様々な食経験を積んでもらいたく、今回初めて給食に取り入れました。学校給食では、お子様の健康を守るため、「給食で初めて口にする食材」がないようお願いしております。お子様が今までにココナッツを食べたことがあるか、あらかじめ確認をお願いします。(身近な飲食物…サブレ菓子、ドーナツ、タピオカミルク、タイカレー等)

※「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 (<https://www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/kyushoku/>) をご覧ください。