

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 木	ごはん	月菜汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) みたらし団子 (小学1~2年生3個、3年生以上・先生4個) (中学生は約6~7個)	ごはん、でん粉、米油、白玉だんご、きびぎとう	牛乳、なると、うずら卵、鶏切り身	にんじん、だいこん、 長ねぎ 、 こまつな 、生姜、にんにく	700	24.6	
						15夜	917	31.7
2 金	ごはん	なめこ汁 手作りいかフライ 三芳産葉だいこん入りひじきごはんの具	ごはん、小麦粉、パン粉、米油、きびぎとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、いか、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ	にんじん、なめこ、 長ねぎ 、干しいたけ、糸こんにゃく、 葉だいこん	631	28.5	
						816	37.4	
5 月	ごはん	富(とめ)のさつまいもと鶏肉のうま煮 厚焼きたまご 地元野菜のおひたし	ごはん、米油、きびぎとう、 さつまいも	牛乳、鶏角切り肉、さつまい揚げ、厚焼きたまご、糸けずりげし	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、ほうれんそう	671	25.5	
						820	30.9	
6 火	小:揚げパン(ココア) 中:コッペパン、パックワトチーズ	ラビオリスープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) 枝豆入り三芳産ごぼうサラダ	ツイストパン、米油、ピュアココア、きびぎとう、コッペパン、ラビオリ、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、ミートボールのケチャップ煮、ささみ、ソフトチーズ	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、 ごぼう	682	24.4	
						808	34.6	
7 水	ごはん	豚肉と大根のみそ煮 さばのゆうあん焼き りんご	ごはん、米油、黒さとう	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、さばゆうあん漬	生姜、にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん、りんご	658	29.9	
						815	38.3	
8 木	麦ごはん	キーマカレー 枝豆コロッケ 福神漬	麦ごはん、米油、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、ひよこ豆、スキムミルク、枝豆コロッケ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、チャツネ、セロリ、福神漬	758	26.4	
						970	32.5	
9 金	ごはん	三芳産かぶのみそ汁 豚肉と三芳産小松菜のキムチ炒め 源氏豆 ●ブルーベリーゼリー	ごはん、米油、きびぎとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆	たまねぎ、 かぶ 、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、 こまつな 、ブルーベリーゼリー	726	30.2	
						902	39.2	
12 月	ごはん	富(とめ)のさつまいも入り石狩汁 ガーリックマヨチキン 切り干し大根の炒め煮	ごはん、 さつまいも 、きびぎとう、卵不使用マヨネーズ、米油	牛乳、鮭角切、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、鶏ひき肉、油揚げ、さつまい揚げ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、しめじ、 長ねぎ 、にんにく、切り干し大根、糸こんにゃく、さやえんどう	690	32.1	
						872	41.5	
13 火	小:コッペパン、パックワトチーズ 中:揚げパン(ココア)	三芳産かぶとマッシュルームのスープ スコッチエッグのケチャップソースかけ パリジャンツナサラダ	コッペパン、ツイストパン、米油、ピュアココア、きびぎとう	牛乳、鶏小間、スコッチエッグ、まぐろ油漬、ソフトチーズ	にんじん、マッシュルーム、 かぶ 、さやいんげん、生姜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	590	27.5	
						791	30.9	
14 水	埼玉産 地粉うどん	三芳産大根のみぞれうどん汁 富(とめ)の大学いも ささみとキャベツのレモン和え	地粉うどん、米油、きびぎとう、 さつまいも 、黒いりごま、水あめ	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、ささみ	にんじん、干しいたけ、 だいこん 、 長ねぎ 、 こまつな 、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	679	23.8	
						851	30.0	
15 木	ごはん	ワンタンスープ 揚げぎょうざ(2個) キムたくごはんの具	ごはん、米油、ワンタン、ごま油	牛乳、鶏小間、ぎょうざ、豚せん切り肉	にんじん、もやし、なめこ、 長ねぎ 、生姜、キャベツ、たまねぎ、はくさいキムチ、つぼ漬、万能ねぎ	642	22.8	
						834	29.3	
16 金	ごはん	鶏汁 豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ 三芳産葉だいこんと小松菜のごま炒め	ごはん、米油、じゃがいも、きびぎとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、豚せん切り肉	だいこん 、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 長ねぎ 、 ごぼう 、さやえんどう、もやし、 こまつな 、 葉だいこん	627	26.7	
						796	35.1	
19 月	ごはん	三芳産葉だいこんともやしのみそ汁 三芳産大根の鶏みぞれあんかけ 三芳産ほうれんそうの変わり白和え	ごはん、でん粉、米油、きびぎとう、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身、厚揚げ	にんじん、 葉だいこん 、もやし、 長ねぎ 、 だいこん 、 ほうれんそう	672	28.1	
						865	36.5	
20 火	ソフトフランスパン	富(とめ)のさつまいもシチュー フランクフルト 鶏肉と野菜のケチャップ炒め	ソフトフランスパン、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、でん粉、きびぎとう	牛乳、鶏小間、プロセスチーズ、フランクフルト	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう 、セロリ、にんにく、ピーマン	694	25.2	
						955	34.5	
21 水	ごはん	三芳産チンゲン菜とえび団子のスープ フオウタン~オムレツの甘酢あんかけ~ 高野豆腐のあっさりマーボー	ごはん、春雨、でん粉、きびぎとう、米油	牛乳、鶏小間、えび団子、プレーンオムレツ、鶏ひき肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ 、にんにく、生姜、 長ねぎ 、干しいたけ、 こまつな	614	29.6	
						764	37.0	
22 木	こどもパン	三芳産かぶのトマトスープ ハンバーグの照り焼きソースかけ 三芳産じゃがいもの コロコロポテトサラダ	こどもパン、米油、きびぎとう、でん粉、 じゃがいも 、卵不使用マヨネーズ	飲むヨーグルト、鶏小間、ハンバーグ、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、 かぶ 、パセリ、トマトピューレー、セロリ、きゅうり	632	24.9	
						887	35.6	
23 金	ごはん	肉じゃが さんまの三芳産長ねぎソースかけ みかん	ごはん、米油、じゃがいも、きびぎとう	牛乳、豚小間、さんま炙粉つき	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、にんにく、 長ねぎ 、みかん	679	23.8	
						864	30.8	
26 月	ごはん	富(とめ)のさつまい 豚肉のかりん揚げ にんじんしりしり	ごはん、 さつまいも 、でん粉、米油、きびぎとう、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、まぐろ油漬、炒り卵	にんじん、こんにゃく、 長ねぎ 、生姜	761	27.5	
						952	34.9	
27 火	わかめごはん	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 わかさぎの南蛮漬 (小学2個・中学3個) もやしのごま和え	わかめごはん、米油、 里芋 、きびぎとう、でん粉、白すりごま	牛乳、鶏ひき肉、さつまい揚げ、わかさぎの炙粉つき	生姜、にんじん、 だいこん 、三角こんにゃく、さやえんどう、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、もやし	596	24.3	
						776	30.4	
28 水	中華麺	広東麺汁 ポークシューマイ (小学2個・中学3個) 米粉マカロニのツナサラダ	中華麺、米油、でん粉、米粉マカロニ、きびぎとう	牛乳、豚小間、ポークシューマイ、まぐろ油漬	生姜、にんじん、もやし、たけのこ、木くらげ、干しいたけ、はくさい、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	596	25.6	
						753	32.4	
29 木	ごはん	白玉汁 手作り磯辺鶏天(小学1個・中学2個) 秋の味覚ごはんの具	ごはん、白玉だんご、小麦粉、米油、生むき栗、きびぎとう	牛乳、豚小間、鶏切り身、あおりの、鶏ひき肉、油揚げ	にんじん、 だいこん 、 長ねぎ 、 ほうれんそう 、 ごぼう 、まいたけ、しめじ、えだ豆	702	27.3	
						951	37.9	
30 金	フラワーロール	豆乳パンクキンポターージュ ガーリックポテト フルーツ入りナタデココヨーグルト	フラワーロール、きびぎとう、でん粉、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、鶏小間、豆乳、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃペースト、かぼちゃボール、かぼちゃ、パセリ、生姜、にんにく、みかん缶、パイン缶、ナタデココ	643	23.8	
						835	29.8	
22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	666	26.5
						基準栄養量	854	34.1
						650	26.0	
						830	34.0	

給食だより

三芳町の学校給食

人気メニューランキング

- カレー
- 揚げパン
- パン
- わかめごはん
- うどん

学校給食費(10月分) 口座振替日は11月2日(月)です。 ☆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。

給食センターでは、7月に三芳町内の全小中学校8校(回答者数約2,900名)に「給食に関するアンケート」を実施させていただきました。その中から、「給食の中で好きなメニュー」について集計したところ、TOP5はご覧の通りになりました。

なお、他のアンケート結果は以下のとおりでした。

- ◆給食の時間は楽しいですか。
 - ・(とても)楽しい: 84% ・(あまり)楽しくない: 16%
- ◆給食はおいしいですか。
 - ・(とても)おいしい: 95% ・(あまり)おいしくない: 5%
- ◆給食は残さず食べますか。
 - ・残さない: 53% ・(ときどき・よく)残す: 47%

より詳しい情報はHPへ。

*食材産地・放射性物質測定結果
*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集 など