



10月分 学校給食献立予定表

日曜	曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				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				
1	金	ごはん	○	三芳産じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご ふるさと漬け	ごはん、米油、 じゃがいも 、きびざとう、白 いりごま	牛乳、豚ひき肉、厚焼きたま ご	生姜、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 さやいんげん、せん切りたくあん、 キャベツ、きゅうり	643 784	22.8 27.4	
4	月	ごはん	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ ヤンニョムチキン 三芳産チンゲンサイ入り春雨の炒め物	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、ごま油、春雨、ラー油	牛乳、鶏小間、鶏切り身、豚ひき肉	にんじん、マッシュルーム、 かぶ 、 こまつな 、 生姜、 キャベツ 、にんにく、長ねぎ、たま ねぎ、しめじ、たけのこ、 チンゲンサイ	603 792	24.4 33.1	
5	火	ごはん	○	富(とめ)のさつま汁 さばの塩焼き ごぼうのきんぴら	ごはん、 さつまいも 、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、さばの切り身、豚ひき肉	にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく	627 777	28.3 35.4	
6	水	中華麺	○	広東麺汁 揚げぎょうざ(2個) みかん	中華麺、米油、でん粉	牛乳、鶏小間、ぎょうざ	生姜、にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、 キャベツ、さやえんどう、みかん	598 764	24.2 30.9	
7	木	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 パリジャンツナサラダ	ソフトフランスパン、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、粉チーズ、フランクフルト、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、セロリ、ホールコーン、 キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	650 871	25.4 33.6	
8	金	わかめごはん	○	三芳産小松菜入りかぼちゃのみそ汁 かんぱちの竜田揚げ にんじんしりしり ●ブルーベリー	わかめごはん、米油	牛乳、鶏小間、白みそ、赤みそ、かんぱちの竜田揚げ、まぐろ油漬、炒り卵	だいこん、しめじ、かぼちゃ、 こまつな 、にんじん、ブルーベリーゼリー	672 844	28.0 34.1	
10日(日)目の愛護デー										
11	月	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 豚肉と三芳産チンゲンサイのキムチ炒め 源氏豆	ごはん、 じゃがいも 、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆	えのきだけ、長ねぎ、にんにく、生姜、たまねぎ、大豆もやし、 はくさいキムチ、 チンゲンサイ	703 874	30.0 37.8	
12	火	コッペパン	○	ソース焼きそば 米粉のおじゃがささみカツ ミニ白玉ポンチ	コッペパン、米油、蒸し中華麺、白玉だんご	牛乳、豚小間、なると、あおのり、米粉のおじゃがささみカツ	にんじん、たまねぎ、もやし、 キャベツ、みかん缶、パイン缶、 りんご缶	721 959	27.8 36.9	
13	水	小：揚げパン(ココア) 中：さきたまライスボールパン	○	ラビオリスープ ミートボールの甘酢あん ごぼうサラダ (小学2個・中学3個)	ライスボールパン、ツイストパン、米油、 レオ 、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、 ピ 、 ア 、 コ 、きびざとう	牛乳、鶏小間、ミートボールの甘酢あん、シールドーラム	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 キャベツ、パセリ、セロリ、 ごぼう、えだ豆	677 787	24.5 30.2	
14	木	ごはん	○	みんなのキーマカレー イカバーグ ささみ入り海そうサラダ	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、ひよこ豆、イカバーグ、海そうミックス、ささみ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ホールトマト、セロリ、 キャベツ、 水菜	695 859	30.7 37.7	
15	金	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもと鶏肉のうま煮 いわしの生姜煮 三芳産小松菜とささみのごま和え	ごはん、米油、きびざとう、 さつまいも 、白すりごま、芝麻醬	牛乳、鶏角切り肉、さつま揚げ、いわしの生姜煮、ささみ	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、 こまつな	650 779	28.6 34.0	
18	月	ごはん	○	三芳産小松菜入り白玉汁 豆腐ハンバーグのみそだれかけ 秋の味覚ごはんの具	ごはん、白玉だんご、きびざとう、でん粉、白すりごま、米油、生むき栗	牛乳、鶏小間、とうふバーグ、白みそ、鶏ひき肉、油揚げ	にんじん、 だいこん 、長ねぎ、 こまつな 、 ごぼう、干しいたけ、しめじ、 小ねぎ	654 875	25.9 36.8	
19	火	カレー味ごはん	○	富(とめ)のさつまいも入りポトフ ますの香草焼き クリームソース	カレー味ごはん、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉	牛乳、豚角切り肉、ウインナー、ますの香草漬、鶏小間、粉チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、さやいんげん、生姜、 セロリ、しめじ、マッシュルーム	724 906	29.3 35.9	
20	水	小：さきたまライスボールパン 中：揚げパン(ココア)	○	三芳産小松菜入りABCマカロニスー チーズオムレツ 鶏ひきとごぼうのマヨ炒め	ライスボールパン、ライスボールパン、米油、ピュアココア、きびざとう、アルファベットマカロニ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、チーズオムレツ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 マッシュルーム、キャベツ、 こまつな 、セロリ、ごぼう、ホール コーン	610 778	27.6 33.2	
21	木	ごはん	○	三芳産チンゲンサイ入りワンタン パオズ(2個) キムたくごはんの具 ●ヨーグルト	ごはん、米油、ワンタン、ごま油	牛乳、鶏小間、パオズ、豚せん切り肉、ヨーグルト	にんじん、もやし、キャベツ、 チンゲンサイ 、 生姜、たまねぎ、はくさいキムチ、 つぼ漬、小ねぎ	698 853	28.2 34.2	
22	金	フラワーロール	○	グロンテスー ケベリング~タラのフライ~ スタンポット ~三芳産ほうれん草入りマッシュポテト~ パックスタルソース	フラワーロール、米油、 じゃがいも 、タルタルソース	牛乳、肉団子、たらフリッター、ウインナー	にんじん、たまねぎ、セロリ、 キャベツ、長ねぎ、さやいんげん、 にんにく、生姜、 ほうれんそう	661 842	22.8 28.5	
25	月	ごはん	○	三芳産ほうれん草入りかきたまみそ汁 スタミナ焼肉 りんご	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、卵、わかめ、白みそ、赤みそ、豚小間	たまねぎ、長ねぎ、 ほうれんそう 、 にんにく、生姜、にんじん、 ニラ、りんご	636 781	28.7 35.6	
26	火	ごはん	○	三芳産小松菜入りきのこ汁 かんぱちの竜田揚げ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、かんぱちの竜田揚げ、豚ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	干しいたけ、なめこ、しめじ、 えのきだけ、長ねぎ、 こまつな 、 にんじん、糸こんにゃく	644 788	31.3 38.7	
27	水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産小松菜入り鶏南蛮汁 五目うの花 富(とめ)のシュガースイートポテト	地粉うどん、米油、黒ごとう、 さつまいも 、グラニュー糖、バター	牛乳、鶏小間、油揚げ、かまぼこ、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 こまつな 、干しいたけ	678 836	25.2 31.6	
28	木	ごはん	○	三芳産チンゲンサイと春雨のスー ポークシューマイ(小学2個・中学3個) 三芳産小松菜入りピビンパの具	ごはん、米油、春雨、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、ポークシューマイ、豚せん切り肉	にんにく、にんじん、たけのこ、 長ねぎ、 チンゲンサイ 、生姜、 大豆もやし、メンマ、 こまつな	613 780	23.7 30.5	
29	金	食パン	○	豆乳パン キンポタージュ クリスピーキン チリコンカン	食パン、きびざとう、でん粉、米油、卵不使用マヨネーズ、米粉、コーンフレーク	鶏小間、コーヒーミルク、豆乳、鶏切り身、豚ひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん、かぼちゃパ ー ト、かぼちゃパ ー ル、かぼちゃ、 パセリ、 生姜、にんにく、 トマトピューレー	708 903	31.6 40.3	
21回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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	660 830	27.1 34.1
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

学校給食費(9月・10月分) 口座振替日は11月1日(月)です。 ☆給食費はすべて食材費です。 ☆9月分と10月分の2ヶ月分が同日振替となりました。口座残高の確認をお願いします。 ご理解ご協力をお願いします。

22日(金)は MIYOSHI オリンピアード給食!

オランダの正しい名前は「ネーデルラント大国」で「低地の国」という意味です。国の1/4は海面より低く、ぬかるんだ土地を歩きやすいよう木靴が作られました。春になると雪山が溶けて洪水になり、たまった水を移すため風車の力を使いました。木靴と風車はオランダの名物です。



★グロンテスー★
オランダの家庭料理のひとつで、野菜がたっぷり入っている肉団子のスープです。スープに入れる野菜は、オランダになじみのある野菜を選びました。

★スタンポット★
じゃがいもと野菜を潰して煮た料理です。ケールやにんじん・たまねぎを入れたものや、ザウークラフト(キャベツの漬物)を入れたものなど、じゃがいもと一緒に混ぜる食材によって色々な種類があります。7月にも提供した、おなじみの「ヒュッツポット」には乳製品が入っていますが、スタンポットには入れません。

★キベリング★
タラのフライです。ガーリックソースやタルタルソースをつけて食べます。オランダでは、屋台やお祭りでも一口大のものが売られており、手軽に食べられる料理として親しまれています。

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

