



# 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	牛乳	おかず	働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品		
3月	ごはん	○	三芳産じゃがいも入りキムチ豚汁 鶏の塩から揚げ (小学1個・中学2個) 変わり白和え	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、 <b>でん粉</b> 、 <b>芝麻醬</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>卵不使用マヨネーズ</b> 、 <b>白すりごま</b>	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身、厚揚げ	にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、 <b>長ねぎ</b> 、生姜、にんにく、ほうれんそう	651 839	30.1 39.9
4火	ごはん	○	えび入り中華あんかけ ポークシューマイ (2個) みかん	ごはん、米油、 <b>でん粉</b>	牛乳、豚小間、なると、いか、えび、ポークシューマイ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、木くらげ、はくさい、さやえんどう、みかん	629 773	29.5 36.4
5水	ごはん	○	三芳産長ねぎ入りきのこ汁 みそだれ焼き肉 富 (とめ) の大学いも (ごまなし)	ごはん、米油、 <b>きびざとう</b> 、 <b>白すりごま</b> 、 <b>でん粉</b> 、 <b>ごま油</b> 、 <b>さつまいも</b> 、 <b>水あめ</b>	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間	生しいたけ、なめこ、しめじ、えのきだけ、 <b>長ねぎ</b> 、ほうれんそう、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ	666 824	28.9 35.4
6木	小：揚げパン (ココア) 中：黒パン	○	三芳産かぶのトマトスープ スペイン風オムレツ ささみのごぼうサラダ (中学のみ) スライスチーズ	ツイストパン、米油、ピュアココア、 <b>きびざとう</b> 、 <b>黒パン</b> 、 <b>白すりごま</b> 、 <b>白いりごま</b> 、 <b>卵不使用マヨネーズ</b>	牛乳、豚小間、スペイン風オムレツ、 <b>ささみ</b> 、 <b>スライスチーズ</b>	にんにく、たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、パセリ、トマトピューレー、ごぼう、にんじん、えだ豆、きゅうり	652 821	26.5 38.1
7金	菜めし 8日(土)十三夜	○	三芳産長ねぎ入り白玉汁 のり塩真鯛 富 (とめ) のさつまいも栗きんとん	菜めし、白玉だんご、 <b>でん粉</b> 、 <b>米油</b> 、 <b>生むき栗</b> 、 <b>さつまいも</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>さつまいもペースト</b>	牛乳、鶏小間、油揚げ、真鯛角切り、 <b>あおのり</b>	にんじん、だいこん、 <b>長ねぎ</b> 、ほうれんそう	710 918	28.6 35.7
10日(月)目の愛護デー			三芳産チンゲンサイ入り ポテトボールスープ	カレー味ごはん、 <b>米油</b> 、 <b>ポテトボール</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>でん粉</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>小麦粉</b>	牛乳、豚小間、油揚げ、イカバーグ、鶏小間、粉チーズ	にんじん、しめじ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>チンゲンサイ</b> 、生姜、だいこん、たまねぎ、マッシュルーム、ブルーベリーゼリー	729 894	28.1 34.2
11火	カレー味ごはん	○	かみかみイカバーグのおろしソースかけ クリームソース ●ブルーベリーゼリー					
12水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産長ねぎ入りきつねうどん汁 にんじんしりしり 富 (とめ) のシュガースイートポテト	地粉うどん、 <b>米油</b> 、 <b>黒ざとう</b> 、 <b>さつまいも</b> 、 <b>グラニュー糖</b> 、 <b>バター</b>	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、まぐろ油漬、炒り卵	たまねぎ、 <b>長ねぎ</b> 、ほうれんそう、にんじん	735 899	26.9 32.5
13木	ごはん	○	なめこ汁 鶏肉のアップルソースかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、 <b>米油</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>卵不使用マヨネーズ</b>	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬	にんじん、なめこ、 <b>長ねぎ</b> 、にんにく、たまねぎ、アップルソース、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	606 764	31.0 40.6
14金	ごはん	○	富 (とめ) のさつまいもと鶏肉のうま煮 さばの塩焼き 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、 <b>米油</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>さつまいも</b>	牛乳、鶏角切り肉、さつまい揚げ、さばの切り身、糸けずりぶし	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	642 807	30.2 38.8
17月	ごはん	○	三芳産チンゲンサイと春雨のスープ 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ ごぼうとちくわのマヨ炒め	ごはん、 <b>米油</b> 、 <b>春雨</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>でん粉</b> 、 <b>卵不使用マヨネーズ</b>	牛乳、豚小間、とうふバーグ、白ちくわ	にんにく、にんじん、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>チンゲンサイ</b> 、生姜、しめじ、えのきだけ、ごぼう	568 748	24.0 33.3
18火	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 真鯛の野菜あんかけ 五目うの花	ごはん、 <b>でん粉</b> 、 <b>米油</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>黒ざとう</b>	牛乳、肉団子、真鯛角切り、鶏ひき肉、さつまい揚げ、おから	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、 <b>ごまつな</b> 、たけのこ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、 <b>長ねぎ</b>	656 815	30.7 37.8
19水	ピタパン マレーシア給食	○ 250mL	ミーゴレン~マレー風海鮮焼きそば~ サテー~マレー風焼き鶏~ あんにな豆腐	ピタパン、 <b>米油</b> 、 <b>蒸し中華麺</b> 、 <b>黒ざとう</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>杏仁豆腐</b>	牛乳、シーフードミックス (えび・いか・ほたて)、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、 <b>チンゲンサイ</b> 、にんにく、生姜、みかん缶、パイン缶、白桃缶	633 832	29.4 39.5
20木	ごはん	○	富 (とめ) のさつまい汁 チキンチキンごぼう 三芳産菜だいこんともやしのごま和え	ごはん、 <b>さつまいも</b> 、 <b>でん粉</b> 、 <b>米油</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>白すりごま</b>	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏角切り肉	にんじん、こんにゃく、 <b>長ねぎ</b> 、ごぼう、もやし、 <b>菜だいこん</b>	647 803	24.4 30.0
21金	小：黒パン 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 三芳産じゃがいものJJJポテトサラダ	黒パン、ツイストパン、 <b>米油</b> 、 <b>ピュアココア</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>じゃがいも</b> 、 <b>卵不使用マヨネーズ</b>	牛乳、鶏小間、スコッチエッグ、まぐろ油漬	にんじん、マッシュルーム、 <b>かぶ</b> 、さやいんげん、たまねぎ、きゅうり	599 791	23.8 28.3
24月	ごはん	○	富 (とめ) のさつまいも入り石狩汁 厚焼きたまご ひじきごはんの具	ごはん、 <b>さつまいも</b> 、 <b>米油</b> 、 <b>きびざとう</b>	牛乳、さけボール、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、鶏小間、ひじき、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 <b>長ねぎ</b> 、干しいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	657 805	28.6 35.2
25火	麦ごはん	○	みんなのキーマカレー 豆乳クリームコロッケ りんご	『みんなの〇〇』シリーズは7品目アレルギーフリーです 麦ごはん、 <b>米油</b> 、 <b>でん粉</b>	牛乳、鶏ひき肉、大豆ミート、ひよこ豆、豆乳クリームコロッケ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、セロリ、りんご	732 948	23.4 28.7
26水	中華麺	○	三芳産長ねぎ入りもやしラーメン汁 揚げぎょうざ (小学2個・中学3個) 手作りにんじんドレッシングのじゃこサラダ	中華麺、 <b>米油</b> 、 <b>きびざとう</b> 、 <b>でん粉</b>	牛乳、豚小間、なると、ぎょうざ、ちりめんじゃこ、くわわかめ	にんにく、生姜、 <b>にんじん</b> 、メンマ、もやし、 <b>長ねぎ</b> 、ニラ、キャベツ、 <b>水菜</b> 、たまねぎ	611 777	24.2 31.3
27木	こどもパン	○ 飲むヨーグルト	みんなの富 (とめ) シチュー ハンバーグのデミグラスソースかけ パリジャンチーズサラダ	『みんなの〇〇』シリーズは7品目アレルギーフリーです こどもパン、 <b>米油</b> 、 <b>さつまいも</b> 、 <b>米粉</b> 、 <b>きびざとう</b>	飲むヨーグルト、鶏小間、ハンバーグ、プロセスチーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、セロリ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	632 885	23.5 33.8
28金	ごはん	○	三芳産芋の子汁 さんまの竜田揚げ 切り干し大根の煮物	ごはん、 <b>芋</b> 、 <b>米油</b> 、 <b>きびざとう</b>	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、さんまの竜田揚げ、油揚げ	にんじん、しめじ、えのきだけ、ごぼう、切り干し大根、干しいたけ、さやえんどう	610 774	26.3 33.8
31月	食パン ハロウィン	○	豆乳パンキンプタージュ ローストチキン ポークビーンズ ●かぼちゃドーナツ	食パン、 <b>きびざとう</b> 、 <b>でん粉</b> 、 <b>水あめ</b> 、 <b>米油</b> 、 <b>かぼちゃドーナツ</b>	牛乳、豚小間、豆乳、鶏切り身、豚ひき肉、大豆ミート、大豆	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、セロリ、アップルソース、にんにく、トマトピューレー	665 887	30.8 41.7
20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 830	27.4 35.3
							基準栄養量 830	26.0 34.0

## 給食だより

学校給食費 (10月分) □座振替日は 10月31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。



愛媛県産 真鯛を給食に！  
ありがとうございます



19日(水) マレーシア 給食  
初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



給食センター ホームページもぜひご覧ください！

農林水産省が行っている「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」の一環として、愛媛県産の「真鯛」を給食で使用できるようになりました。7日(金)と18日(火)に提供します。存分に味わいましょう！

- ・ ミーゴレン : 野菜やシーフードをオイスターソース等で炒めたピリ辛の焼きそば
- ・ サテー : 数種類のスパイスで下味をつけた鶏肉を焼く、マレー風の焼きとり
- ・ あんにん豆腐 : スパイスの効いたマレーシア料理の刺激を癒してくれる一品

※献立予定表 (給食の写真)  
※家庭向け給食レシピ集  
※食育動画 (YouTube) など

