



# 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・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		
2	月	揚げパン (きな粉)	○	オニオンスープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) コールスローサラダ	コッパン、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	きな粉、牛乳、豚小間、ウインナー、ミートボールのケチャップ煮、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン、きゅうり	601	25.4	
3	火	ごはん	○	三芳産じゃがいもの肉じゃが 厚焼きたまご 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、厚焼きたまご、豚ひき肉、高野豆腐	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、にんにく、こまつな	629	26.8	
4	水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産小松菜入りきのこうどん汁 みそだれ焼き肉 富(とめ)のシュガースイートポテト	地粉うどん、きびざとう、米油、白すりごま、でん粉、ごま油、さつまいも、グラニュー糖、バター	牛乳、鶏小間、かまぼこ、油揚げ、豚小間、赤みそ	にんじん、干しいたけ、えのきだけ、またけ、こまつな、長ねぎ、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ	711	30.2	
5	木	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と春雨のスープ パオズ(2個) 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、米油、春雨、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、パオズ、豚小間	にんにく、にんじん、キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、こまつな	607	26.1	
6	金	ごはん	○	マレーシア給食 アヤム・ポンテ~鶏肉の煮込み~ イカン・ゴレン~魚のから揚げ~ サユル・ゴレン~えび入り野菜炒め~	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、赤みそ、あじ濃粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、小ねぎ、トマトピューレ、もやし、にんじん、はくさい、ピーマン	665	31.0	
10	火	食パン パッパルベリージャム	○	キャロットポタージュ かぼちゃコロッケ チリコンカン	食パン、米油、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、豚小間、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、にんじんペースト、パセリ、かぼちゃコロッケ、にんにく、トマトピューレ、ブルーベリージャム	671	23.2	
11	水	小学:ごはん 中学:もち麦入り ごはん(センター炊き)	○	富(とめ)の芋カレー プレーンオムレツ 福神漬	ごはん、もち麦、米油、さつまいも	牛乳、豚小間、スキムミルク、プレーンオムレツ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、チャツネ、福神漬	669	24.0	
12	木	ごはん	○	ワンタンスープ いかのチリソースかけ 春雨サラダ	ごはん、米油、ワタ、でん粉、きびざとう、春雨、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、いか、ささみ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり、もやし	608	23.5	
13	金	わかめごはん	○	三芳産かぶのすりながし さわらの西京焼き 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	わかめごはん、でん粉、きびざとう、白すりごま	牛乳、肉団子、さわらの西京漬	たまねぎ、かぶ、こまつな、もやし、にんじん、葉だいこん	589	27.3	
16	月	小学:ひじきごはん (センター炊き) 中学:ごはん	○	三芳産長ねぎ入り 高野豆腐とわかめのみそ汁 メンチカツ(中学のみ)★卓上ソース フルーツポンチ	米油、きびざとう、ごはん、じゃがいも、カクテルゼリー	豚ひき肉、油揚げ、ひじき、大豆、牛乳、豚小間、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、メンチカツ	生姜、にんじん、干しいたけ、えだ豆、えのきだけ、長ねぎ、みかん缶、パイン缶、りんご缶	711	30.4	
17	火	ごはん	○	三芳産小松菜入り 和風ポテトボールスープ さばのカレー照り焼き にんじんしりしり	ごはん、米油、ポテトボール	牛乳、豚小間、油揚げ、さばのカレー照り焼き、まぐろ油漬、炒り卵	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな	676	28.7	
18	水	中華麺	○	塩ラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) りんご	中華麺、米油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚小間、なると、ぎょうざ	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、長ねぎ、生姜、りんご	604	23.6	
19	木	ごはん	○ 中学 250ml	富(とめ)のさつまい おろし焼肉 源氏豆	ごはん、さつまいも、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、にんにく、生姜、だいこん、ニラ、アップルソース	675	30.7	
20	金	ごはん	○	ラビオリスープ みんなのハンバーグ(ケチャップソース) ピラフの具	ごはん、米油、ラビオリ、きびざとう	牛乳、豚小間、ハンバーグ(小麦なし)、ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、にんにく、マッシュルーム、ホールコーン	621	23.3	
23	月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもと鶏肉のうま煮 おじゃがししゃもフライ (小学1個・中学2個) 切り干し大根の炒め煮	ごはん、米油、さつまいも、きびざとう	牛乳、鶏角切り肉、さつまい揚げ、おじゃがししゃもフライ、鶏小間、油揚げ	にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、切り干し大根、糸こんにゃく、さやえんどう	690	28.4	
24	火	ごはん	○	なめこ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産じゃがいものJJJJポテトサラダ	ごはん、米油、でん粉、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、なめこ、長ねぎ、生姜、きゅうり	647	28.3	
25	水	ごはん	○	三芳やさいのみそ汁 チキンのフレック焼き そぼろごはんの具	ごはん、米油、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、ノンフレック、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、生姜、えだ豆	680	33.4	
26	木	こどもパン	○ ミルク ピー	三芳産かぶのトマトスープ ポテトコロッケ パリジャンツナサラダ	こどもパン、米油、きびざとう、ポテトコロッケ	コーヒーミルク、豚小間、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、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	633	23.1	
27	金	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 豚肉の甘辛揚げ 富(とめ)のさつまいも栗きんとん	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、生むき栗、さつまいも、さつまいもペースト	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉	たまねぎ、かぶ、生姜	725	27.3	
30	月	ごはん	○	豚汁 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、とうふバーグ、まぐろ油漬	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	619	25.6	
31	火	ごはん	○	カラフル野菜スープ 豆乳クリームコロッケ ジャンバラヤの具 ●かぼちゃドーナツ	ごはん、米油、じゃがいも、かぼちゃドーナツ	牛乳、豚小間、豆乳クリームコロッケ、豚ひき肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、かぼちゃ、ホールコーン、ピーマン	755	21.7	
21	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	656	26.8
							基準栄養量	838	34.0	
								650	26.0	
								830	34.0	

### 給食だより

みなさんは目の健康について、考えたことがありますか。勉強したり、テレビを見たりと普段から目を使わない日はありません。最近では、スマートフォンを使用する機会も増え、目が疲れやすくなったり、ドライアイになったりすることも課題になっています。読書やゲームをする時は、1時間に10分くらい休憩したり、テレビやスマートフォンを使う時間などを考えたりして、目の健康を守りましょう。給食では、10日の目の愛護デーの日に、目の疲労回復に効果のある栄養素を多く含む食品を使った献立を提供します。食事からも目の健康を考えてみるのもよいですね。

6日(金)マレーシア給食 [MIYOSHIオリムピアード給食]

6日のマレーシア給食です。中国醤油やタオチオ(豆みそ)で鶏肉とじゃがいもを煮込んだ料理「アヤム・ポンテ」、魚を丸ごと揚げた料理で、チリソース(サンバル)をかけて食べる「イカン・ゴレン」さらに、マレーシアでは空芯菜がメインの炒め物「サユル・ゴレン」を給食風にアレンジして提供します。マレーシアで使われている食材や調味料を全く同じに使えないのですが、できる限り現地の味に近づけるように工夫しています。マレーシアを少しでも身近に感じてもらえたら嬉しいです。

初めに食べる食材で、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。

より詳しい情報はHPへ。  
\*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

### 令和5年度2学期分の学校給食費について

交付金を用いた無償化(全額補助)を実施することとしたため、**振替(徴収)を行いません。**

※教職員・国や県などからの補助等を受けている方は対象外となります。  
なお8・9月分の口座振替日は10月2日(月)、10月分の口座振替日は10月31日(火)です。