

日	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	水	埼玉産地粉うどん	○	きつねうどん汁 三芳産里芋と長ねぎの磯辺かき揚げ ふるさと漬	地粉うどん、米油、黒ごとう、 <b>里芋</b> 、小麦粉、白いりごま	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、あおのり	たまねぎ、長ねぎ、 <b>ほうれんそう</b> 、せん切りたくあん、キャベツ、きゅうり	710	25.0	
2	木	ごはん	○	大根のみそ汁 鶏肉のねぎだれかけ 三芳産小松菜とさつまいもを しらっと和えた白和え	ごはん、米油、きびごとう、でん粉、 <b>さつまいも</b> 、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身、厚揚げ	にんじん、たまねぎ、 <b>だいこん</b> 、 <b>葉だいこん</b> 、長ねぎ、 <b>こまつな</b>	612	30.8	
6	月	ごはん	○	ポークカレー とうふナゲット (小学2個・中学3個) りんご	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b>	牛乳、豚小間、スキムミルク、豆腐ナゲット	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、りんご	697	21.7	
7	火	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 三芳産ほうれん草とツナの和え物	ごはん、米油、きびごとう、 <b>さつまいも</b> 、白すりごま	牛乳、鶏角切り肉、さつまいも揚げ、厚焼きたまご、まぐろ油漬	にんじん、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん、 <b>ほうれんそう</b> 、キャベツ	672	27.9	
8	水	わかめごはん	○	切り干し大根のみそ汁 きびなごフライ (小学2個・中学3個) かみかみきんぴら	わかめごはん、米油、ごま油、きびごとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、きびなごフライ、するめいか、さつまいも揚げ	にんじん、切り干し大根、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん	577	23.4	
9	木	コッペパン	○	コーンクリームスープ ロングウイナーのケチャップソースかけ コールスローサラダ	コッペパン、米油、バター、小麦粉、きびごとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ロングウイナー、まぐろ油漬	たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、生姜、にんじん、キャベツ、きゅうり	688	23.6	
10	金	ごはん	○	根菜のみそ汁 鶏の塩から揚げ (小学1個・中学2個) 車心のそぼろ煮	ごはん、 <b>里芋</b> 、でん粉、米油、きびごとう	牛乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚ひき肉、かまぼこ	<b>だいこん</b> 、にんじん、ごぼう、長ねぎ、生姜、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	609	27.6	
13	月	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ 行田ゼリーフライ ★卓上ソース 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、米油、ポテトボール、きびごとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、ゼリーフライ、豚小間	にんじん、しめじ、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、切り干し大根、ピーマン	660	24.1	
15	水	食パン	○	富(とめ)のさつまいもシチュー 鶏肉のオーロラソースかけ 三芳やさいサラダ	食パン、米油、 <b>さつまいも</b> 、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、きびごとう	コーヒーミルク、豚小間、粉チーズ、牛乳、鶏切り身、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、セロリ、 <b>ほうれんそう</b> 、ホールコーン、 <b>だいこん</b> 、キャベツ、 <b>水菜</b>	679	29.8	
16	木	ごはん	○	三芳産小松菜入りしめじのみそ汁 いかの黄金揚げ 秩父かてめしの具	ごはん、黒ごとう、でん粉、米油、きびごとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、いか、鶏小間、油揚げ	にんじん、 <b>こまつな</b> 、しめじ、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやえんどう	613	29.8	
17	金	ごはん	○	かぶのすりながし さばの毛呂山ゆずみそごまだれかけ ねっとり三芳産里芋のポテトサラダ	ごはん、でん粉、きびごとう、白すりごま、 <b>里芋</b> 、卵不使用マヨネーズ	牛乳、肉団子、さばの切り身、赤みそ、まぐろ油漬	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、 <b>こまつな</b> 、ゆずの皮、きゅうり	658	27.5	
20	月	ごはん	○	三芳産葉だいこんとえのきのみそ汁 メンチカツ 小松菜と白滝の炒め物	ごはん、米油、きびごとう、白いりごま	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、メンチカツ、豚ひき肉	にんじん、 <b>葉だいこん</b> 、えのきだけ、にんにく、長ねぎ、しらたき、 <b>こまつな</b>	684	29.5	
21	火	ごはん	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ 富(とめ)のさつまいもとツナのサラダ	ごはん、米油、きびごとう、 <b>さつまいも</b> 、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、ハンバーグ(小麦あり)、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、生姜、キャベツ、たまねぎ	635	22.9	
22	水	中華麺	○	みそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) ナタデココポンチ	中華麺、米油、黒ごとう	牛乳、豚小間、なし、生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ホルモン、ママ、キャベツ、長ねぎ、みかん缶、パイナップル缶、りんご缶、ナタデココ	644	23.8		
24	金	ごはん	○	鶏肉入りけんちん汁 さんまのかば焼き 三芳やさいとツナのごま和え	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、きびごとう、白すりごま、芝麻醬	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、さんま鰯粉つき、まぐろ油漬	にんじん、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、こんにゃく、キャベツ、 <b>ほうれんそう</b>	633	27.0	
27	月	ごはん	○	マーボー豆腐 春巻き 三芳産小松菜と鶏肉のナムル	ごはん、米油、きびごとう、でん粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、赤みそ、ささみ	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、春巻き、大豆もやし、しめじ、 <b>こまつな</b>	661	27.3	
28	火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 鶏肉のごまだれかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、きびごとう、白すりごま、白いりごま、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	626	32.3	
29	水	フラワーロール	○	エルテンスープ～えんどう豆のスープ～ ケバリング～タラのフライ～ ヒュッツポット ～牛乳入りじゃがいものつぶし煮～ ●ヨーグルト ★卓上タルタルソース	フラワーロール、米油、 <b>じゃがいも</b> 、バター、タルタルソース	牛乳、鶏小間、ウイナー、たらフリッター、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、キャベツ、パセリ、生姜	673	24.9	
30	木	ごはん	○	三芳産里芋入り根菜のごま汁 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ ひじきの炒め煮	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、白すりごま、きびごとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ひじき、とうふバーグ、さつまいも揚げ	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しめじ、えのきだけ、干しいたけ、さやいんげん、糸こんにゃく	599	26.8	
19回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。</p> <p>★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。</p>							平均栄養量	649	26.6
							基準栄養量	833	34.0	
								650	26.0	
								830	34.0	

## 給食だより

給食センターホームページにレシピを掲載する予定なので、楽しみにしてください！

給食センターホームページもぜひご覧ください！

QRコード

\*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

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。「彩の国ふるさと学校給食月間」とは、「地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進する取組み」です。そのため、今月は郷土食や地産野菜を取り入れた給食を例月よりも多く提供します。また、これにあわせて令和5年7月3日～9月1日の間に、「給食レシピコンクール」と題して各校から給食レシピを募集しました。テーマは、「三芳やさい(さつまいも・里芋・小松菜)を使用したイチオシメニュー」です。応募があったレシピの中から4つの料理を今月の給食で提供します。12月以降も新たな受賞レシピが登場予定です。お楽しみに！

## 給食レシピコンクール結果発表

**里芋がほくほくておいしいで賞**

1日(水)「三芳産里芋と長ねぎの磯辺かき揚げ」  
竹間沢小学校4年生考案メニュー！  
油揚げると、煮物とは違ったホクホク感が楽しめます。青のりの香りととの相性もよく、食欲をそそります。

**ネーミングがナイスで賞**

2日(木)「三芳産小松菜とさつまいもをしらっと和えた白和え」  
藤久保小学校5年生考案メニュー！  
旬のさつまいもを入れると食感も新しく、彩りも鮮やかに仕上がります。思わず食べたくなるネーミングが素敵です。

**ごはんもいけるサラダで賞**

21日(火)「富(とめ)のさつまいもとツナのサラダ」  
竹間沢小学校5年生考案メニュー！  
シンプルな材料だからこそ、さつまいもの色と味が楽しめます。また、サラダでありながらごはんが進む味付けなのが素敵です。

**色と食感が楽しいで賞**

27日(月)「三芳産小松菜と鶏肉のナムル」  
藤久保小学校1年生考案メニュー！  
小松菜の色と食感を生かした料理です。みなさんにもそれを感じてもらえるようシャキッとゆであげます。ごま油の香りでより箸が進む一品です。

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11月分の口座振替日は11月30日(木)です。

○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。