



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(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 火	ごはん	○	三芳産にんじん入りミネストローネスープ ポテトコロケ 三芳産にんじん入りカレーピラフの具	ごはん、米油、じゃがいも、シエルマカロニ、きびざとう、ポテトコロケ	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、鶏小間	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、だいこん、パセリ、トマトピューレー、マッシュルーム、ホールコーン	700 894	22.5 28.2
2 水	中華麺	○	三芳産にんじん入り鶏塩ラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) 海そうサラダ	中華麺、米油、ごま油、白いりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、なると、ぎょうざ、ささみ、海そうミックス	にんじん 、たまねぎ、もやし、キャベツ、長ねぎ、生姜、ホールコーン、きゅうり、にんにく	587 783	25.0 31.9
3 木	ピタパン マレーシア給食	○	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~ あんにん豆腐	ピタパン、米油、蒸し中華麺、黒ごとう、きびざとう、杏仁豆腐	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、はくさい、 ごまつな 、にんにく、生姜、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	674 849	30.1 38.6
4 金	ごはん	○	三芳産にんじん入りむらこ汁 メンチカツ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、わかめ、卵、メンチカツ、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	にんじん 、長ねぎ、 ほうれんそう 、干しいたけ、糸こんにゃく	617 762	25.9 32.0
7 月	ごはん	○	三芳産にんじん入り 春巻き チンジャオロウスー	ごはん、米油、ワンタン、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、豚せん切り肉	にんじん 、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、生姜、春巻き、にんにく、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン	618 778	24.5 30.2
8 火	ごはん	○	三芳産水菜入り沢煮焼 おろし焼肉 三芳産じゃがいもの 青のりポテトビーンズ	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、 じゃがいも	牛乳、豚せん切り肉、かまぼこ、豚小間、大豆、あおのり	にんじん 、ごぼう、だいこん、干しいたけ、たけのこ、 水菜 、にんにく、生姜、たまねぎ、ニラ、アップルソース	601 751	29.2 36.0
9 水	ごはん	○	富(とめ)のさつま汁 手作りチキンカツ 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、 さつまいも 、米油、小麦粉、パン粉、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚小間	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、切り干し大根、ピーマン	634 821	29.6 40.2
10 木	こどもパン パックブルーベリージャム 目の愛護デー	○	三芳産小松菜入りカラフル野菜スープ ハンバーグのデミグラスソースかけ 手作り三芳産 にんじんドレッシングの大根サラダ	こどもパン、米油、じゃがいも、きびざとう	コーヒーミルク、鶏小間、ハンバーグ(小麦あり)、まぐろ油漬	にんじん 、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、 ごまつな 、さやいんげん、だいこん、 水菜 、ブルーベリージャム	624 836	24.6 33.4
11 金	ごはん	○	三芳産じゃがいもの肉じゃが ニシンの竜田揚げ 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、 じゃがいも 、きびざとう	牛乳、豚小間、ニシンの竜田揚げ、まぐろ油漬、炒り卵	生姜、 にんじん 、たまねぎ、しらたき、さやいんげん	640 805	26.3 33.5
15 火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 鶏の照り焼き 富(とめ)のさつまいも栗きんとん	ごはん、きびざとう、でん粉、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、鶏切り身	たまねぎ、 かぶ	641 782	31.1 37.2
16 水	ごはん	○	三芳産小松菜入り春雨スープ いわしのねぎソースかけ テジブルコギ	ごはん、米油、春雨、きびざとう、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏小間、いわしの鰹粉つき、豚小間、赤みそ	生姜、にんにく、にんじん、たけのこ、長ねぎ、 ごまつな 、たまねぎ、キャベツ、アップルソース	618 765	26.6 32.5
17 木	食パン	○	富(とめ)のさつまいもシチュー チキンナゲット(小学2個・中学3個) パリジャンツナサラダ	食パン、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、チキンナゲット、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、 ごまつな 、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	630 846	23.9 33.0
18 金	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 豚肉のかりん揚げ 枝入りごぼうサラダ	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま、白すりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、肉団子、豚肩ロース肉、まぐろ油漬	たまねぎ、 かぶ 、 ごまつな 、生姜、ごぼう、にんじん、えだ豆	744 977	27.2 35.7
21 月	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 三芳産ほうれん草の変わり白和え	ごはん、米油、きびざとう、 さつまいも 、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏小間、さつま揚げ、さばの切り身、厚揚げ	にんじん、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん、 ほうれんそう	702 864	32.2 39.4
22 火	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) 三芳産じゃがいもの コロコロポテトサラダ	コッペパン、米油、きびざとう、 じゃがいも 、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、きゅうり	616 771	24.9 31.9
23 水	埼玉産 地粉うどん	○	ごまみそうどん汁 富(とめ)の さつまいも入り手作りかき揚げ りんご	地粉うどん、米油、芝麻醬、でん粉、白いりごま、白すりごま、 さつまいも 、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、油揚げ、白みそ、赤みそ、焼き竹輪	生姜、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 ごまつな 、ごぼう、 水菜 、りんご	721 930	25.7 32.1
24 木	ごはん	○	三芳産小松菜入り肉団子のスープ ポークシューマイ (小学2個・中学3個) ジャージャン豆腐	ごはん、春雨、ごま油、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、肉団子、ポークシューマイ、鶏小間、厚揚げ、赤みそ	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 ごまつな 、にんにく、生姜、長ねぎ、たけのこ、キャベツ、ピーマン	612 787	25.1 33.1
25 金	ごはん	○	根菜汁 スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、米油、じゃがいも、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	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、にんにく、たまねぎ、ニラ	672 831	32.6 40.5
28 月	ごはん (中学のみ センター炊き)	○	チキンカレー プレーンオムレツ 福神漬 ●寄居みかんゼリー	ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏角切り肉、スキムミルク、プレーンオムレツ	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、福神漬、みかんゼリー	694 903	23.3 28.9
29 火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜入り水ぎょうざスープ 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 富(とめ)のさつまいもとツナのサラダ	ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、でん粉、 さつまいも 、卵不使用マヨネーズ	牛乳、水ぎょうざ、鶏切り身、まぐろ油漬	生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、 チンゲンサイ 、ニラ	724 920	25.3 32.2
30 水	ごはん	○	三芳産大根入り豚汁 あじメンチカツ にんじんおかかごはんの具	ごはん、米油、 じゃがいも 、白いりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、油揚げ、糸けずりぶし、味付けおかか、あじメンチカツ	ごぼう、 だいこん 、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ	618 759	26.1 32.0
31 木	コッペパン	○	パンクキンポタージュ フランクフルト コールスローサラダ	コッペパン、米油、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、フランクフルト、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	621 855	25.3 35.4
22回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。					平均栄養量	650 830	26.7 34.0
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより 学校給食費(10月分) 口座振替日は10月31日(木)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。

目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。人は情報の約80%を視覚から得るとも言われています。スマートフォンやタブレット端末などで長時間作業をしていると、瞬きの回数が減ったり、ブルーライトに多く当たったりして、目に疲労がたまり、ドライアイなどの症状が現れます。作業をする時は、適度に休憩をしたり、遠くを見たりして、目の負担を減らしましょう。給食でも、目の健康を保つ栄養素を多く含む食材を使用した献立を提供します。

3日(木)マレーシア給食【MIYOSHIオリンピック給食】

- ミーゴレン：野菜やシーフードが入った焼きそばを、ソース味ではなくオイスターソースや黒ごとうでピリ辛に仕上げた一品
- サテー：数種類のスパイスで下味をつけた鶏肉を焼く、マレー風の焼き鶏
- 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

給食センターホームページもぜひご覧ください！

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

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。