



11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	黄 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			
1	金	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 行田ゼリーフライ ★卓上ソース 秩父かてめしの具	ごはん、 黒芋 、米油、 きびざとう	牛乳、油揚げ、高野豆腐、わか め、赤みそ、白みそ、ゼリーフ ライ、鶏小間、さつま揚げ	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ご ぼう、干しいたけ、糸こんにゃ く、さやいんげん	603 762	23.4 28.3	
5	火	チキンライス (中学のみ センター炊き)	○	ラビオリスープ スクランブルエッグ みかんバナコッタ ★卓上トマトケチャップ	チキンライス、ごは ん、米油、ラビオリ、 バナコッタベース (みかん)	鶏小間、牛乳、豚小間、スク ランブルエッグ	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、ホールコーン、キャバ ツ、パセリ、セロリ、みかん缶、 ナタデココ	638 813	24.3 35.2	
6	水	埼玉産 地粉ほうとう麺	○	三芳産菜だいこん入り 深谷煮ぼうとう汁 秩父しゃくし菜まん 三芳産かぶと豚肉のきのこ煮	ほうとう麺、 黒芋 、き びざとう、でん粉、 しゃくし菜まん、米油	牛乳、鶏小間、豚小間、厚揚 げ	にんじん、はくさい、 だいこん 、 えのきだけ、 黒だいこん 、長ね ぎ、 かぶ 、しめじ	613 768	26.3 32.2	
7	木	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもとかぶの 和風シチュー パリパリカレー(小学1個・中学2個) キャベツとハムのソテー	ごはん、米油、 さつま いも 、バター、小麦粉	牛乳、豚小間、チキンハム	たまねぎ、ホールコーン、干しい たけ、 かぶ 、 ほうれんそう 、セ ロリ、カレーロール、キャベツ	688 921	21.0 26.3	
8	金	ごはん (いい歯の日)	○	豚肉とじゃがいものみそ煮 さんまのかば焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがい も、 黒ざとう 、きびざ とう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤み そ、さんま漬粉つき、まぐろ 油漬	生姜、にんじん、こんにゃく、さ やいんげん、切り干し大根、赤 ピーマン、きゅうり、ゆかり	702 884	30.2 38.7	
11	月	コッペパン	○	富(とめ)のさつまゴロッとパスタ チキンナゲットのケチャップソースかけ (小学2個・中学3個) みかん	コッペパン、スパゲッ ティ、米油、 さつま いも 、きびざとう	牛乳、鶏小間、チキンナゲッ ト	しめじ、 ほうれんそう 、みかん	635 843	24.2 31.6	
12	火	ごはん	○	太平燕(タイピーエン) カレーの南蛮漬け 東松山やきとり丼の具	ごはん、米油、春雨、 ごま油、きびざとう、 白すりごま、でん粉	牛乳、鶏小間、うずら卵、カ レイでん粉付き、豚小間、赤 みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 木くらげ、長ねぎ、生姜、にんに く、ピーマン、キャベツ、ニラ、 アップルソース	691 875	32.0 41.0	
13	水	ごはん (いい歯の日)	○	鶏肉入り三芳やさいのけんちん汁 メンチカツ 五目うの花	ごはん、ごま油、 黒 芋 、米油、 黒ざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿 豆腐、メンチカツ、鶏ひき 肉、さつま揚げ、おから	にんじん、ごぼう、 だいこん 、こ んにゃく、干しいたけ、長ねぎ	658 809	27.2 34.2	
15	金	ごはん	○	高野豆腐ともやしのみそ汁 三芳産大根のおろし焼肉 レバーとポテトのオーロラソース和え	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉、じゃがい も、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、高野豆腐、赤 みそ、白みそ、豚小間、豚レ バー漬粉付き	もやし、長ねぎ、 ほうれんそう 、にん じんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、 だ いこん 、ニラ、アップルソース	629 790	30.9 39.4	
18	月	ごはん	○	三芳産ほうれん草と卵のピリ辛スープ 太刀魚フライ ★卓上ソース 米粉マカロニのツナサラダ	ごはん、きびざとう、 米油、米粉マカロニ	牛乳、木綿豆腐、卵、赤み そ、太刀魚フライ、まぐろ油 漬	たまねぎ、えのきだけ、はくさい キムチ、 ほうれんそう 、にんじ ん、きゅうり	625 763	23.0 27.7	
19	火	ごはん	○ 中学 250ml	みんなのキーマカレー ジャーマイモ(ジャーマン風さつまいも) りんご	ごはん、米油、でん 粉、 さつまいも	牛乳、鶏ひき肉、大豆ミー ト、豚レバー、ひよこ豆、ウ インナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ダイストマト、セロ リ、ブロッコリー、りんご	662 845	24.5 31.6	
20	水	ごはん	○	肉豆腐 小学:ちくわの元気揚げ 中学:ちくわの二色揚げ(元気・磯辺) 三芳産里芋のウメエ~サラダ	ごはん、米油、きびざ とう、小麦粉、 黒芋 、 白いりごま	牛乳、豚小間、焼き豆腐、 カットちくわ、あおのり、塩 昆布、糸けずりぶし、刻みの り	にんじん、長ねぎ、しらたき、は くさい、パセリ、たまねぎ、ゆか り、梅干し	616 820	28.6 38.2	
21	木	フラワーロール (MIYOSHIオムレツ給食 ~オランダ給食~)	○ 飲む ヨーグル ト	バスティナーク(キャロット)ポタージュ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) 富(とめ)のフライドさつまいも ~ヨッピーソース~	フラワーロール、米 油、バター、小麦粉、 さつまいも 、でん粉、 卵不使用マヨネーズ	飲むヨーグルト、チキンハ ム、鶏小間、牛乳、粉チー ズ、生クリーム、ミートボ ールのケチャップ煮	にんじん、たまねぎ、にんじん ペースト、パセリ、生姜	721 940	19.6 25.4	
22	金	ごはん (24日(日)和食の日)	○	豚汁 鶏肉の越生ゆずソースかけ 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、でん粉、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	ごぼう、にんじん、たまねぎ、は くさい、こんにゃく、長ねぎ、生 姜、ゆず果汁、 ほうれんそう	601 761	30.2 40.7	
25	月	ごはん	○	マーボー豆腐 パオズ(小学1個・中学2個) えびと野菜のチリマヨソース ●埼玉産産いちごゼリー	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉、ラー油、ご ま油、卵不使用マヨ ネーズ、いちごゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆ミー ト、豚レバー、絞豆腐、赤 みそ、パオズ、えび	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、エリンギ、 チンゲンサイ	694 873	30.2 38.4	
26	火	ごはん	○	にらたまみそ汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産ほうれん草とツナのごま和え	ごはん、でん粉、米 油、白すりごま、きび ざとう、芝麻醬	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、か まぼこ、卵、白みそ、赤み そ、鶏切り身、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、ニラ、生 姜、にんにく、キャベツ、 ほうれ んそう	642 817	31.7 40.7	
27	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産大根のみそれうどん汁 3色野菜の手作りかき揚げ 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	地粉うどん、米油、き びざとう、 さつま いも 、小麦粉、でん粉	牛乳、豚小間、なると、鶏ひ き肉、高野豆腐	にんじん、干しいたけ、たまね ぎ、 だいこん 、長ねぎ、 ごま な 、 ほうれんそう 、にんにく	684 851	26.4 32.4	
28	木	ごはん	○	白菜とコーンのスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ きりぼしナポリタン	ごはん、米油、じゃが いも、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、ホールコーン、 はくさい、パセリ、生姜、キャベツ、 ピーマン、切り干し大根	590 782	21.7 29.2	
29	金	ごはん (12月1日(日)紅赤いもの日)	○	三芳産里芋入り呉汁 スタミナ焼肉 富(とめ)のみそ大学いも	ごはん、 黒芋 、米油、き びざとう、でん粉、 さ つまいも 、白いりごま	牛乳、鶏小間、乾大豆、赤み そ、白みそ、豚小間	にんじん、たまねぎ、こんにゃ く、長ねぎ、にんにく、生姜、ニ ラ	689 855	28.5 35.2	
19回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印: クラスに1本。 ●印: 学校直送。 太字: 今月使用予定の三芳産食材。 「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。							平均栄養量	652 830	26.5 34.0
								基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

学校給食費(11月分) 口座振替日は12月2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。

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、今月は郷土食や地場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7月3日~8月30日の間に、「給食レシピコンクール」と題して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・かぶ・ほうれんそう)を使用したイチオシメニュー」です。112名の応募があり、その中から6つの料理を今月の給食で提供します。レシピは年度内にHPに公開予定&12月に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★

提供日	学校名	学年	受賞名	献立名
11/6(水)	三芳小	4年	とろけるかぶに首っタケで賞	三芳産かぶと豚肉のきのこ煮
11/11(月)	三芳中	2年	富の恵みをぐっと感じられるで賞	富(とめ)のさつまゴロッとパスタ
11/18(月)	唐沢小	4年	ホットな刺激がナイスで賞	三芳産ほうれん草と卵のピリ辛スープ
11/21(木)	三芳東中	1年	三芳とオランダのマリアージュで賞	富(とめ)のフライドさつまいも ~ヨッピーソース~
11/27(水)	藤久保小	3年	彩り野菜が鮮やかで賞	3色野菜の手作りかき揚げ
11/29(金)	三芳小	6年	みその甘辛が万能で賞	富(とめ)のみそ大学いも

「どんな料理なのかな?」と思った そのあなた!!

給食センターでは、毎日の給食をInstagramで公開中!
 献立に悩んだとき、お子さんが「〇〇がおいしかった!」と
 話してくれたとき、お腹がすいたとき……。ふとした時
 に、ぜひご覧ください。たくさん「いいね」が励みにな
 ります(^^) 目指せフォロワー1,000人!

MIYOSHI.KYUSHOKU

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、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。