



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	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	小/中	小/中	
1	火	小：揚げパン (ココア) 中：黒パン	○	ラビオリスープ 鶏肉のトマトソース煮 三芳産ごぼうサラダ	ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、黒パン、ラビオリ、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間 (むね)、若鶏のトマトソース煮、ささみ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ、セロリ、えだ豆、ホールコーン、 ごぼう 、きゅうり	689 806	30.3 39.4
2	水	埼玉産 地粉うどん	○	鶏南蛮汁 ★卓上たまねぎドレッシング 富 (とめ) の大学いも ツナ入り海そうサラダ	地粉うどん、 さつまいも 、黒いりごま、きびざとう、水あめ、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、海そうミックス、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、 ごまつな 、キャベツ、 水菜	702 873	24.5 30.2
3	木	わかめごはん	○	かきたま汁 ゆで豚のアップルソース和え みかん	わかめごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間 (むね)、なると、卵、豚小間	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、 ごまつな 、にんにく、アップルソース、みかん	652 827	29.3 36.6
4	金	ごはん	○	三芳産葉だいこんとなめこのみそ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ かぼちゃのカレーそぼろ煮	ごはん、きびざとう、でん粉、米油	牛乳、鶏小間 (むね)、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ハンバーグ、鶏ひき肉	にんじん、なめこ、 葉だいこん 、生姜、かぼちゃ	689 887	29.2 38.4
7	月	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、鶏もも角切り肉、赤みそ、あじ澱粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、万能ねぎ、トマトピューレー、もやし、にんじん、はくさい、ピーマン	693 878	30.6 39.1
8	火	小：黒パン 中：揚げパン (ココア)	○	豆乳キャロットポタージュ スコッチエッグ パリジャンチーズサラダ ★卓上トマトケチャップ	黒パン、ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、じゃがいも、でん粉	牛乳、鶏小間、豆乳、スコッチエッグ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、にんじんペースト、マッシュルーム、パセリ、生姜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	621 804	25.9 30.0
9	水	ごはん	○	富 (とめ) 汁 とうふバーグのきのこソースかけ 三芳産小松菜の煮びたし	ごはん、米油、 さつまいも 、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、油揚げ、糸けすりぶし	ごぼう 、 だいこん 、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、しめじ、えのきだけ、 ごまつな	634 805	25.0 32.8
10	木	ごはん 目の愛護デー	○	カラフル野菜スープ ポークチャップ 三芳産青菜のソテー ●ブルーベリーゼリー	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間 (むね)、豚切り身、鶏小間	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、さやいんげん、にんにく、マッシュルーム、ホールコーン、 チンゲンサイ 、 水菜 、 ほうれんそう 、ブルーベリーゼリー	649 804	26.4 33.4
11	金	ごはん 十三夜	○	白玉汁 手作りチキンカツ ★卓上ソース 秋の味覚ごはんの具	ごはん、白玉だんご、米油、小麦粉、パン粉、生むき栗、きびざとう	牛乳、豚小間、鶏切り身、鶏小間、油揚げ	にんじん、 だいこん 、長ねぎ、 ほうれんそう 、 ごぼう 、まいたけ、しめじ、さやえんどう	704 913	25.8 33.7
15	火	ごはん	○	いわしのつみれ汁 二らもやし炒め りんご	ごはん、米油、ごま油、でん粉	牛乳、いわしボール、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、豚小間	生姜、にんじん、 だいこん 、干しいたけ、こんにゃく、 ごまつな 、もやし、キャベツ、木くらげ、三、りんご	612 758	25.6 32.3
16	水	ナン	○	米粉マカロニと野菜のスープ ドライカレー 青のりポテトビーンズ	ナン、米粉マカロニ、米油、小麦粉、じゃがいも、でん粉	牛乳、鶏小間 (むね)、豚ひき肉、大豆、あおのり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、生姜、トマトピューレー	609 779	29.0 36.2
17	木	ごはん	○	ワンタンスープ えびシューマイ (2個) チャーハンの具 型抜きチーズ (中学のみ)	ごはん、ワンタン、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間 (むね)、えびシューマイ、焼き豚、なると、炒り卵、型抜きチーズ	にんじん、もやし、キャベツ、 チンゲンサイ 、生姜、にんにく、干しいたけ、長ねぎ	609 821	24.4 34.0
18	金	ごはん	○	富 (とめ) のさつまいも入り豆乳みそ汁 さんまのかば焼き 三芳産ほうれんそうと もやしのごま和え	ごはん、 さつまいも 、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、鶏小間 (むね)、油揚げ、赤みそ、白みそ、さんまみそ	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、 ほうれんそう 、もやし	653 842	24.7 32.6
21	月	ごはん	○	ハッシュドポーク プレーンオムレツ 三芳産水菜とツナのサラダ	ごはん、米油、小麦粉、きびざとう	シヨア、豚小間、生クリーム、プレーンオムレツ、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー、キャベツ、生姜、 水菜 、きゅうり	683 875	23.8 30.5
23	水	中華麺	○	ちゃんぽん麺汁 春巻き 三芳産チンゲンサイと鶏肉の炒め物 ●ヨーグルト	中華麺、米油、ごま油、でん粉	牛乳、豚小間、いか、かまぼこ、春巻き、鶏小間、ヨーグルト	にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、キャベツ、木くらげ、さやえんどう、もやし、干しいたけ、 チンゲンサイ	707 871	31.0 37.2
24	木	ごはん	○	富 (とめ) のさつまいも入り豆乳みそ汁 鶏肉の毛呂山ゆずソースかけ 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、 さつまいも 、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ、鶏切り身、糸けすりぶし	にんじん、 だいこん 、しめじ、長ねぎ、生姜、ゆず果汁、もやし、 ほうれんそう	653 816	27.0 34.6
25	金	ごはん	○	三芳産ほうれんそうのすまし汁 さばの辛味焼き 三芳産ごぼうのみそマヨ炒め	ごはん、春雨、でん粉、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間 (むね)、木綿豆腐、さばの辛味漬、白ちくわ、赤みそ	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう 、 ごぼう 、赤ピーマン、ホールコーン	626 785	27.0 34.2
28	月	クロワッサン (卵不使用)	○	ソース焼きそば ねぎみそパオズ (2個) あんこ豆腐	クロワッサン (たまごなし)、米油、蒸し中華麺、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると、あおのり、ねぎみそパオズ	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、みかん缶、パイン缶、白桃	687 865	25.9 31.2
29	火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 豚肉の生姜炒め つぼ漬	ごはん、米油、でん粉	牛乳、鶏小間 (むね)、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間	たまねぎ、かぶ、生姜、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、つぼ漬	624 767	28.1 34.5
30	水	ごはん	○	三芳産大根と里芋のそぼろ煮 鮭メンチカツ 三芳産葉だいこんの梅ひじきふりかけ	ごはん、米油、里芋、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、さつまいも揚げ、鮭メンチカツ、ひじき、糸けすりぶし	生姜、にんじん、 だいこん 、三角こんにゃく、さやえんどう、 葉だいこん 、梅干し、ゆかり	631 796	25.3 31.2
31	木	ソフトフランスパン (スライス) ハロウィン	○	富 (とめ) のさつまいもシチュー フランクのマッシュルームソースかけ キャベツとコーンのソテー ●かぼちゃプリン	ソフトフランスパン、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、きびざとう、かぼちゃプリン	牛乳、鶏小間 (むね)、プロセスチーズ、フランクフルト、鶏小間	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう 、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、 水菜 、ホールコーン	736 912	25.2 31.0
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	660 833	26.9 34.0
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

しっかり食べて、たくさん運動しよう!

「食欲の秋」、「スポーツの秋」の季節になりましたね。体を動かすことは、体を鍛えるだけでなく、心のリフレッシュにもなります。運動するためには、食べることが大切です。しっかり食べて、たくさん運動して、心も体も元気に過ごせるといいですね。

栄養バランスのよい食事とは、五大栄養素を適度に組み合わせるものです。運動をする人は、しない人に比べて、運動する分のエネルギーや栄養素を多く必要とします。ごはんをよそう量や間食などで食べる量を調節し、自分の活動量に見合った食事をしましょう。



7日 (月)
MIYOSHI オリンピアード給食
マレーシア給食

◎アヤム・ポンテ (Ayam=鶏肉 Pongteh=煮込み)
◎イカン・ゴレン (ikan=魚 Goreng=揚げる)
◎サユル・ゴレン (Sayur=野菜 Goreng=炒める)

●食べ方●
ナシ・チャンプル (nasi=ごはん campur=混ぜる)
好きなおかずを選んで、大皿に盛ったごはんの上に乗せて食べる形式の食事です。給食では白ごはんですが、マレーシアではココナッツミルクで炊いたごはん「ナシレマツ」と食べることもあります。「ナシレマツ」はマレーシア人のソウルフードです。

より詳しい情報はHPへ

献立表 (給食写真) 食材産地・放射性物質

携帯電話でQRコードを読み取るとHPにアクセスできます。