



# 5月分小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室  
三郷市立鷹野学校給食センター 西館

平成27年度

日・曜	牛乳	献立名	つめ 冷たい コンテナ	しょく 食			栄養量 エネルギー (たんぱく質) (蛋白質)	給食 センター から お知らせ
				ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)		
1 金	○	たけのごはん★ あかうおのおやき さわにわん、かしわもち		ごはん、さとう かしわもち	ぎゅうにゅう、あかうお、ぶたにく とりにく、あぶらあげ	たけのこ、だいこん、ながねぎ にんじん、ごぼう、こまつな	648 [30]	こどもの日 の行事食 です
7 木	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき さつまじる	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さといも	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく なまあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、しょうが、こんにやく しいたけ、こまつな	588 [29.2]	即席漬けとは 漬ける時間が 短い漬物のこ とです
8 金	○	ごはん ちくわのいそべあげ、パックしょうゆ ごまみそきんぴら、わかたけじる		ごはん、こむぎこ、ごま あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ	ごぼう、たけのこ、ながねぎ にんじん、みつば	600 [22]	磯辺揚げは のりをまぜた 衣で揚げた 料理です
11 月	○	しょうゆラーメン えびだんごもちごめむし(2こ)	かいそうサラダ (ちゅうか)	ちゅうかめん、あぶら もちごめ、でんぷん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、なると、かいそう えび、ぶたにく、とりにく	きゅうり、にんにく、しょうが キャベツ、にら、ながねぎ もやし、にんじん、とうもろこし メンマ、たまねぎ	568 [22.9]	海藻は カルシウムが 豊富です
12 火	○	ごはん さんまのマーマレードに こうやどうふのもの あさりのみそじる		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、あさり、こんぶ こうやどうふ、さんま、みそ	オレンジ、ながねぎ、にんじん こまつな、たけのこ、きぬさや れんこん、しいたけ	610 [27.2]	あさは 旬の食べ物 です
13 水	○	A校:さんさいおこわ、アセロラゼリー		もちごめ、ゼリー		ひらたけ、えりんぎ、なめこ しいたけ、くろあわびたけ	A: 690 [26.3] B: 615 [25.4]	山菜おこわは 給食センター で炊きます
		B校:わかめごはん まつかぜやき、けんちんじる	コロコロきゅうり (わふう)		わかめ	きゅうり		
14 木	○	ハヤシライス とうふナゲット(2こ)	こんにやくサラダ (たまねぎ)	むぎごはん、こむぎこ でんぷん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とうふ ぶたにく、チーズ、たまご いとより	こんにやく、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、にんにく	702 [20.7]	こんにやくは おなかの中を きれいにし てくれます
15 金	○	ごはん あじのしょうゆこうじやき、かぶそぼろに はるキャベツのみそじる		ごはん、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、あじ、とりにく なまあげ、みそ	かぶ、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ	562 [29.1]	あじは旬の魚 です
18 月	○	ごはん しろみぎかなのチリソースがけ ちんげんさいのいためもの はるさめスープ		ごはん、こむぎこ、はるさめ さとう、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、ほき、ぶたにく えび	チンゲンサイ、にんにく、キャベツ しょうが、ながねぎ、えのきたけ にんじん、しいたけ、こまつな	610 [24.4]	チンゲンサイ は旬の野菜で す
19 火	○	しょくパン ツナとポテトのカップやき コーンポタージュ	グリーン アスパラの サラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも なまクリーム エッグフリー、あぶら	ぎゅうにゅう、ツナ	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ グリーンアスパラガス、きゅうり パセリ	642 [22.6]	アスパラガス は旬の野菜で す
20 水	○	ごはん いかのまろみやき あつあげのもの	もやしのサラダ (あおじそ)	ごはん、さといも、さとう でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、きぬあつあげ、いか みそ、ぶたにく	もやし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにやく、さやいんげん	614 [28.5]	厚揚げは鉄分 やカルシウム が豊富です
21 木	○	A校:わかめごはん	コロコロきゅうり (わふう)		わかめ	きゅうり	A: 556 [22.2] B: 631 [23.1]	山菜おこわは 給食センター で炊きます
		B校:さんさいおこわ、アセロラゼリー ごもくたまごやき、のっぺいじる		もちごめ、ゼリー		ひらたけ、えりんぎ、なめこ くろあわびたけ、ごぼう		
22 金	○	ごはん ししゃものなんばんづけ しんじゃがいものみそじる	マカロニサラダ (エッグフリー)	ごはん、じゃがいも、あぶら でんぷん、マカロニ、ごま ごまあぶら、さとう エッグフリー	ぎゅうにゅう、ししゃも、わかめ みそ	にんじん、キャベツ、しめじ たまねぎ、ながねぎ、きゅうり にんにく、しょうが	631 [21.3]	新じゃが芋の 季節です
25 月	○	ごはん にしんのうめに いりどうふ、せんべいじる		ごはん、さとう、あぶら なんぶせんべい	ぎゅうにゅう、とうふ、にしん あさり、とりにく	うめ、しょうが、だいこん しいたけ、にんじん、ながねぎ こまつな、さやいんげん	643 [28.9]	にしんは 春告魚とも 呼ばれます
26 火	○	チキンカレー ほうれんそうのいためもの	グレープ フルーツ (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ボンレスハム、チーズ	ほうれんそう、グレープフルーツ にんじん、とうもろこし、たまねぎ キャベツ、グリーンピース にんにく、しょうが	644 [22]	グレープフ ルーツはビタ ミンCが豊富 です
27 水	○	こどもパン、チキンのレモンやき ポテトリヨネーズ ようふうたまごスープ		パン、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ウインナーソーセージ こなチーズ	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし にんじん、レモン、ほうれんそう パセリ	578 [28.9]	ポテトリヨネ ーズは薄切り のじゃがいも と玉ねぎを炒 めた料理です
28 木	○	ごはん すぶた かにしゅうまい(2こ)	ナムル (ナムル)	ごはん、あぶら、こむぎこ でんぷん、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、かに、ぶたにく うずらたまご、すけそうだら	こまつな、もやし、だいずもやし たまねぎ、だいこん、にんじん ピーマン、しいたけ、たけのこ しょうが	684 [27.7]	ナムルとは 和え物のこ とです
29 金	○	ごはん おろしハンバーグ こんさいのみそじる	オニオンサラダ (うめかつお)	ごはん、パンこ	ぎゅうにゅう、みそ、とりにく	たまねぎ、だいこん、こまつな キャベツ、あさつき、きゅうり ごぼう、かぶ	616 [23.9]	新玉ねぎは 春の食べ物 です

\* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ごはんと混ぜてから配せんしてください。

## 【山菜おこわ炊飯校】

A校:高州・鷹野・彦郷  
B校:早稲田・戸ヶ崎・後谷

保護者の皆さまからお預かりした給食費は、全て給食材料の購入にあてております。  
給食費が未納になりますと、品質の良い給食物資の購入に支障をきたす恐れがあります。学校によって給食費の支払い方法が異なりますのでご確認いただき、未納とならないようご注意ください。  
ご理解・ご協力をお願いいたします。



へいきん  
657  
[26.1]