



6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 東館

平成27年度

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名			栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
				熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)		
1月	○	さげごはん★ えだまめとひきにくのよせやき よしのじる、いちごヨーグルト		こむぎこ、ごはん、パンこ ごま、さとう、さといも でんぷん	ぎゅうにゅう、ヨーグルト さけ、とりにく、とうふ	えだまめ、たまねぎ、にんじん しいたけ、しめじ、だいこん ながねぎ、こまつな	677 [34.3]	枝豆は旬の食材です。
2火	○	ごはん、さんまのみぞれに しらたきといんげんのいためもの なすのみそしる		ごはん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく なまあげ、みそ	さやいんげん、だいこん、なす しらたき、にんじん、ながねぎ しょうが、キャベツ、しいたけ	625 [27.4]	いんげんは旬の食材です。
3水	○	はちみつパン アスパラいりクリームシチュー トマトオムレツ	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも、あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、とうもろこし、トマト グリーンアスパラガス、マッシュルーム	641 [24.5]	アスパラガスは旬の食材です。
4木	○	ごはん にくだんごのもの だいちナゲット(2こ)、パックこぎかな	くきわかめの サラダ(わふう)	ごはん、こむぎこ、ごま さとう、でんぷん、パンこ あぶら	ぎゅうにゅう、くきわかめ、だいち ちりめんじゃこ、とりにく、ぶたにく うずらたまご、いわし	たまねぎ、きゅうり、にんじん もやし、たけのこ、しいたけ こんにやく、さやいんげん	681 [29.2]	かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。
5金	○	ごはん、さばのやさいあんかけ ビーフンのいためもの ワンタンスープ		ごはん、でんぷん、ビーフン ワンタン、あぶら、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さば、とりにく ぶたにく	たけのこ、ながねぎ、にんじん あかピーマン、きくらげ、キャベツ しいたけ、もやし、たまねぎ、しょうが チンゲンサイ、にら、にんにく	701 [24.6]	ビーフンはお米から作られます。
6土	○	ごはん はっぼうさい こまつなぎょうざ(2こ)	ちゅうかサラダ (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、でんぷん あぶら、ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、うずらたまご	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ たけのこ、にんじん、はくさい、もやし キャベツ、しょうが、こまつな、にんにく	653 [29.9]	埼玉県産の小松菜が入ったぎょうざです。
9火	○	ごはん ぶたにくのあまからに かぼちゃのみそしる	もやしとピーマン のサラダ (あおじそ)	ごはん、さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、もやし、こんにやく にんじん、ピーマン、あかピーマン えのきたけ、しょうが、たまねぎ こまつな	607 [24.3]	かぼちゃはカロテンたっぷりです。
10水	○	ごはん、あかうおのしおやき なすとピーマンのはっちょうみそいため すいとん		ごはん、すいとん、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく あかうお、みそ	なす、たまねぎ、にんじん ながねぎ、ピーマン、しめじ あかピーマン、こまつな	616 [28.8]	ピーマンとなすは旬の食材です。
11木	○	ごはん やさいコロケ、パックソース れんこんのいためもの、ごじる		ごはん、あぶら、ごま ごまあぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	えだまめ、れんこん、だいこん、しめじ にんじん、しいたけ、ながねぎ、ごぼう しょうが、とうもろこし、こまつな グリーンピース	662 [21.4]	呉汁は埼玉県の郷土料理です。
12金	○	ハヤシライス いんげんとコーンのソテー	オレンジ (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	さやいんげん、オレンジ、とうもろこし たまねぎ、キャベツ、しめじ、しょうが にんじん、グリーンピース、にんにく	665 [20.7]	とうもろこしは旬の食材です。
15月	○	しょくパン とりにくのレモンソテー コーンポタージュ	かいそうサラダ (たまねぎ)	パン、あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく、かいそう	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ キャベツ、レモン、パセリ	614 [28.2]	後谷小のリクエスト献立です。
16火	○	さんさいうどん ささかまのおちゃあげ	あさづけ (だししょうゆ)	じごなうどん、こむぎこ あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ささかまほこ とりにく、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、しめじ えのきたけ、さんさい、ながねぎ ほうれんそう、にんじん	640 [28.6]	お茶の葉を衣に混ぜた天ぷらです。
17水	○	ごはん シマガツオのゆうあんやき ごまみそきんぴら、もずくのすいもの		ごはん、さとう、ごま、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、もずく さつまあげ、とうふ、みそ シマガツオ	ごぼう、レモン、えのきたけ、オクラ にんじん、ながねぎ、しょうが	593 [25.7]	幽庵焼きはゆずの香りのする焼物です。
18木	○	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのぐ) ほうれんそうとキャベツのいためもの	アンデスメロン (1/8こ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ほうれんそう、アンデスメロン、ゆず しめじ、ながねぎ、にら、キャベツ しいたけ、しらたき、たまねぎ たけのこ、にんにく、しょうが	591 [22.3]	ご飯に豚丼の具をのせて食べましょう。
19金	○	かてめし★ あつやきたまご、みさとのおみおつけ チョコレートムース		ごはん、でんぷん、あぶら さとう、チョコレートムース	ぎゅうにゅう、たまご、みそ こおりどうふ、とうふ、あぶらあげ	ごぼう、だいこん、こまつな にんじん、しいたけ、ながねぎ さやいんげん	621 [23.2]	食育の日です。
22月	○	ごはん にくじゃが やしししゃも	きりぼしだいこん のサラダ (こうみわふう)	ごはん、じゃがいも、ごま あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん、だいちもやし きゅうり、にんじん、たまねぎ こんにやく	654 [25.6]	ししゃもは頭から尾まで全て食べられます。
23火	○	ごはん ぶたにくとあつあげのみそいため えだまめフリッター(2こ)	わふうサラダ (うめかつお)	ごはん、こむぎこ、こめこ でんぷん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、たら だいち、ぶたにく、あつあげ みそ、おきあみ	こまつな、もやし、きゅうり たけのこ、にんじん、キャベツ ピーマン、しいたけ、さやいんげん しょうが、にんにく、えだまめ	689 [25.1]	厚揚げは、大豆から作られています。
24水	○	チャーハン★ いかなんぼんづけ ごもくスープ、ハスカップゼリー		ごはん、さとう、 ゼリー、ごま ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、いか ぶたにく、うずらたまご、なると	たまねぎ、たけのこ、にんじん とうもろこし、しいたけ、ながねぎ にんにく、さやいんげん、しょうが チンゲンサイ	607 [29.2]	ハスカップはミネラルが豊富です。
25木	○	くろパン あげなすのミートスパゲティ スクランブルエッグ	ゴールデン キウイ (1/2こ)	パン、スパゲティ さとう、マーガリン、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく	ゴールデンキウイ、あかピーマン なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、にんにく、トマト	611 [22.6]	なすは旬の食材です。
26金	○	ごはん かつおフライ、パックソース ごもくまめ、さわにわん		ごはん、パンこ、こむぎこ あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、だいち、かつお ぶたにく、こんぶ、さつまあげ	にんじん、だいこん、こんにやく ながねぎ、ごぼう、こまつな	693 [31.9]	かつおは旬の食材です。
29月	○	ごはん とりにくのからあげ はるさめスープ	コーンサラダ (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	とうもろこし、キャベツ、きゅうり ながねぎ、にんじん、しいたけ ほうれんそう、しょうが	659 [25.8]	新和小のリクエスト献立です。
30火	○	なつやさいカレー こんにやくのいためもの	プチトマト(2こ)	むぎごはん、ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ かつおぶし	こんにやく、プチトマト、しいたけ たまねぎ、しめじ、なす、きくらげ ズッキーニ、かぼちゃ、あかピーマン ピーマン、トマト、にんにく、しょうが	614 [19.9]	夏野菜をたっぷり使ったカレーです。

* 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ぜんしてください。

平均

642

[26.1]



6月は食育月間です。各地いろいろな場所で食育推進運動を実施し、食育がさらに
伝わるようにする月間です。
ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから食育に取り組んでみてください。



今月のリクエスト献立

15日(月) 後谷小学校 29日(月) 新和小学校