



11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

令和元年度

日・曜	牛乳	献立名	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
			冷たい コンテナ	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)		
1 金		ごはん、あつやきたまご もやしのカレーふうみいため ねぎたっぷりすきやき		ごはん、さとう、あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、たまご とり、ぶたにく、とうふ	646 (28.4)	すきやきは、 江戸時代から ある日本料理 です
5 火		はちみつパン、ハーブチキン かぼちゃのシチュー	ココロきゅうり (イタリアン)	パン、あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、とり	680 (28.9)	瑞木小学校 のリクエスト 給食です
6 水		ごはん、いわしのうめに いも	こんにやくサラダ (ゆず)	ごはん、さといも、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく	622 (26.0)	芋煮は、山 形県の郷土 料理です
7 木		ごはん、いかのなんぼんだれかけ チンジャオロースー ちゅうかふうかきたまじる		ごはん、ごま、ごまあぶら さとう、あぶら、でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう、いか、とり ぶたにく、たまご、なると	605 (28.0)	いかに、2 本の腕と8 本の足があり ます
8 金		かてめし、あじのさんがやき こじる、カスタードプリン		ごはん、カスタードプリン あぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、あじ、だいず あぶらあげ、みそ	630 (27.2)	かて飯は、 埼玉県郷土 料理です
11 月		みそラーメン もちごめむし (1・2ねん1こ 3~6ねん2こ)	かふうあえ (こうみじお)	ちゅうかめん、あぶら もちごめ、パンこ、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とり、みそ	636 (26.7)	みそは、お 米や豆から できていま す
12 火		ごはん、のりのつくだに くわいりつこね(2こ)、 つみっこ	のらぼうなの あえもの (うめかつお)	ごはん、すいとん、パンこ でんぷん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とり のりのつくだに	652 (23.7)	くわいは、埼 玉県でたく さんとれる 野菜です
13 水		ごはん、さけフライ、バックソース かぼちゃのいとこに こまつなのみそしる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう、さけ、なまあげ あずき、みそ	635 (23.8)	いとこ煮は、 かぼちゃと小 豆を煮た料理 です
15 金		チキンカレー、とうふナゲット(2こ)	ツナとコーンの サラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう、とり、ツナ チーズ、とりレバー、とうふ いとより、たまご、とうにゅう	700 (22.7)	残菜ゼロの 日です
18 月		ごはん、さばのみそに きりぼしだいこんのソースいため いりどり		ごはん、さといも、あぶら さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、さば、とり ぶたにく、ちくわ、みそ	704 (29.0)	切干大根は カルシウム がたくさん含 まれています
19 火		ツイストパン、とりにくのオリーブやき スズカキア	フムスいりサラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも エッグケア、さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、いか ガルパンゾ	689 (28.9)	ギリシャ料 理の献立で す
20 水		A校: ちゅうかおこわ プチようなしゼリー B校: ごはん、やさしいふりかけ ぼうぎょうざ はるさめスープ	ココロきゅうり (ちゅうか)	ごはん、ごま、さとう こむぎこ、あぶら、でんぷん はるさめ、こむぎこ、さとう あぶら、パンこ、でんぷん	ぶたにく わかめ、いんげんまめ、だいず あおさ、のり、まくろ ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	A: 662 [21.5] B: 610 [19.6]	中華おこわ は、給食セ ンターで作 ります
21 木		ごはん、ぶたにくのしょうがいため みさとのみおつけ	キャベツの しおこんぶあえ (だししょうゆ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、こんぶ、みそ	593 (24.9)	みおつけ は、みそ汁 の丁寧な言 い方です
22 金		ごはん、さんまのしおやき とうふとわかめのみそしる おこめのムース	ほうれんそうの ごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、ごま おこめのムース	ぎゅうにゅう、さんま、とうふ わかめ、みそ	632 (26.4)	後谷小学校 のリクエスト 給食です
25 月		じゃくパン、いちごジャム ししゃものトマトソースがけ (1・2ねん1ほん 3~6ねん2ほん) ポトフ	ブロッコリーの サラダ (シーザー サラダ)	パン、いちごジャム あぶら、じゃがいも、さとう でんぷん、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ししゃも レバーいりフランク	644 (25.1)	ブロッコリー は、冬が旬 の野菜です
26 火		ごはん、おろしハンパ・グ なめこのみそしる	はるさめの わふうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、はるさめ、でんぷん さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、みそ	600 (22.6)	彦成小学校 のリクエスト 給食です
27 水		A校: ごはん、やさしいふりかけ B校: ちゅうかおこわ プチようなしゼリー あおのりつきいかフリッター(2こ) ワンタンスープ	ココロきゅうり (ちゅうか)	ごはん、ごま、さとう こむぎこ、あぶら、でんぷん こめ、もちごめ、あぶら さとう、ゼリー ワンタン、こむぎこ、さとう でんぷん、こめこ	わかめ、いんげんまめ、だいず あおさ、のり、まくろ ぶたにく ぎゅうにゅう、いか ぶたにく、あおさ、おきあみ	A: 589 [22.5] B: 643 [24.4]	中華おこわ は、給食セ ンターで作 ります
28 木		ハヤシライス コーンときのこのソテー	りんご(1/6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、とりレバー	672 (20.3)	りんごは、青 森県でたく さん収穫さ れています
29 金		ごはん、とりにくのみそだれがけ うずらとさといものにも さわにわん		ごはん、さといも、さとう でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく うずらたまご、みそ	589 (26.1)	里芋は、秋 から冬にか けて旬を迎 えます

* 献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。

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膳してください。

【中華おこわ炊飯校】 A校: 彦成・彦糸・桜・前谷・高州東・彦郷・瑞木
B校: 八木郷・吹上・新和・立花・丹後・前間



今月のリクエスト
5日(火) 瑞木小
22日(金) 後谷小
26日(火) 彦成小

平均
641
25.4