



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 西館

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		かてめし、あじのさんがやきごじる、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
5 火		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
6 水		はちみつパン、ハーブチキンかぼちゃのシチュー	コロコロきゅうり(イタリアン)	パン、あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく	680 (28.9)	瑞木小学校のリクエスト給食です
7 木		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、山形県郷土料理です
8 金		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、とりにくぶたにく、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
11 月		ごはん、さけフライ、バックソースかぼちゃのいとしここまつなみそしる		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
12 火		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(こうみじあ)	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、ぶたにくとりにく、みそ	636 (26.7)	みそは、お米や豆からできています
13 水		ごはん、のりのつくだに(くわいりつつくね(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、とりにくのりのつくだに	652 (23.7)	(くわいは、埼玉県でたくさんとれる野菜です)
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、とりにく、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、ぶたにくのしょうがいためみさとおみおつけ	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)	おみおつけは、みそ汁の丁寧な言い方です
19 火		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、とりにくぶたにく、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
20 水		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、いかガルバンゾ	689 (28.9)	ギリシャ料理の献立です
21 木		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	コロコロきゅうり(ちゅうか)	こめ、もちごめ、あぶらさとう、ゼリー 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
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		ごはん、とりにくのみそだれがけうずらとさといものものにさわにわん		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
26 火		しょくパン、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
27 水		ごはん、おろしハンバー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
28 木		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	コロコロきゅうり(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	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、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
29 金		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

* 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ぜんしてください。

【中華おこわ炊飯校】 A校: 高州・幸房・後谷
B校: 早稲田・戸ヶ崎・鷹野



今月のリクエスト
6日(水) 瑞木小
22日(金) 後谷小
27日(水) 彦成小

平均
641
25.4