



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 東館

令和元年度

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 (蛋白質)	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)		
7		ハヤシライス、チキンのレモンやきカラフルソテー		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、とりにくチーズ、とりレバー	キャベツ、とうもろこし、レモンあかピーマン、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが	699 (25.5)	ハヤシライスには、隠し味でチーズが入っています
8		ごはん、あつやきたまごぶたにくのしょうがいためあさりのみそしる		ごはん、さとう、あぶらでんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、あさりぶたにく、えだまめあぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじんしょうが、ながねぎ、こまつなしいたけ	647 (29.9)	あさりは5月～6月にかけて旬をむかえます
9		たけのこごはん てりやきハンバーグ よしのじる、いちごヨーグルト		ごはん、さといも、さとうでんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにくあぶらあげ、いちごヨーグルト	たけのこ、にんじん、だいこん、さやいんげん、ながねぎ、こまつなたまねぎ	634 (27.0)	たけのこは春が旬の野菜です
10		コッペパン、ししゃもフライ(1・2ねん1ぼん 3～6ねん2ぼん)コーンチャウダー	ポテトサラダ(エッグケア)	パン、エッグケア、パンこ、じゃがいも、あぶら、でんぶん、こむぎこ、なまクリーム	コーヒーぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、ししゃも	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、きゅうり	714 (24.5)	彦糸小学校のリクエスト給食です
13		ごはん、さけのおやき、ちくぜんににらたまじる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、とりにく、ちくわ、みそ	にら、こんにゃく、ながねぎ、こぼう、にんじん、れんこん、たけのこ	594 (31.8)	筑前煮は、福岡県の郷土料理です
14		わかめうどん、ちくわのまっちゃあげやさいのごまいため		じごなうどん、あぶら、さとうでんぶん、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ちくわ、わかめ、とりにく、ぶたにく、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、ながねぎもやし、たまねぎ、しめじ、まっちゃ	615 (24.7)	5月は新茶の季節です
15		ごはん、つくねのおおばまきあつあげのもの	おかひじきのあえもの(わふうあわせ)	ごはん、さといも、さとうでんぶん、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、とりにく、たまご	おかひじき、キャベツ、にんじんもやし、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、さやいんげん	653 (25.0)	おかひじきは山形県の伝統的な野菜です
16		A校:さんさいおこわ、プチピーチゼリー		ごはん、もちごめゼリー、さとう		さんさい、こぼう、にんじん、ひらたけ、エリンギ、なめこしいたけ、くるあわびたけ	A: 618 (24.3) B: 582 (24.1)	山菜おこわは給食センターでつくります
		B校:ごはん、コバトンふりかけ	コロコロきゅうり(ちゅうか)	ごはん、ごま、さとう、こむぎこ	かつおぶし、のり、あおさ、たまご、とりにく	きゅうり、しょうが		
		あおのりつきいかフリッター(2こ)みそけんちんじる		さといも、あぶら、こむぎこ、でんぶん、ごめこ、さとう	とりにく、とうふ、いか、みそ、おきあみ、あおさ	だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな		
17		はちみつパン とりにくのトマトソースがけ グリーンアスパラとコーンのソテー しらたまいりやさいスープ		パン、しらたまもち、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	キャベツ、グリーンアスパラガス、かぶ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	604 (26.7)	アスパラガスは春が旬の野菜です
20		ごはん、にしんのてりやき、ちくさいため、わかたけじる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、にしん、かまぼこ、わかめ、たまご	たけのこ、ほうれんそう、ながねぎ、しょうが	612 (25.6)	にしんは、春をつげる魚です
21		ごはん、えびシュウマイ(2こ)マーボーとうふ	ナムル(ナムル)	ごはん、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいち、とうふ、えび、えそ、たまご	こまつな、だいちもやし、だいこん、にら、ながねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、にんにく、たまねぎ	674 (26.8)	豆腐はカルシウムが豊富です
22		ごはん、ミートコロッケ、バックソース、アルファベットスープ	かいそうサラダ(たまねぎ)	ごはん、あぶら、マカロニ、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、くきわかめ、あおとさかのり、しるとさかのり、わかめ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	646 (19.0)	立花小学校のリクエスト給食です
23		チキンカレー いんげんとコーンのソテー	パインアップル(1/16こ)	むぎごはん、じゃがいもあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、とりレバー	パインアップル、さやいんげん、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	650 (20.6)	いんげんは、春が旬の野菜です
24		ごはん、チヂミ、ブルコギ、トックスープ		ごはん、トック、さとうあぶら、ごまあぶら、ごめこ、でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、いか、たこ、みそ	たけのこ、にんじん、しいたけ、しょうが、こまつな、にんにく、たまねぎ、にら、キャベツ	645 (28.5)	トックとは韓国語で、もちという意味です
27		ごはん あじのユウリンチーソースがけ ワンタンスープ	パンサンスー(みそパンパンジー)	ごはん、はるさめ、ワンタンあぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あじ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、こまつな、ながねぎ、きくらげ	610 (23.4)	あじは、初夏が旬の魚です
28		ごはん、とりにくのうめに、とうふとわかめのみそしる	ごぼうサラダ(ばいせんごま)	ごはん、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、わかめ、あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、きゅうり、ながねぎ、こまつな、うめ	575 (26.6)	吹上小学校のリクエスト給食です
29		ごはん、ひじきのものに、ぶたどんのく	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、ひじき、ぶたにく、さつまあげ、だいち	アンデスメロン、ながねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しらたき、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	613 (24.1)	ひじきは、カルシウムや食物繊維が豊富です
30		A校:ごはん、コバトンふりかけ	コロコロきゅうり(ちゅうか)	ごはん、ごま、さとう、こむぎこ	かつおぶし、のり、あおさ、たまご、とりにく	きゅうり、しょうが	A: 651 (28.1) B: 687 (28.3)	山菜おこわは給食センターでつくります
		B校:さんさいおこわ、プチピーチゼリー		ごはん、もちごめゼリー、さとう		さんさい、こぼう、にんじん、ひらたけ、エリンギ、なめこしいたけ、くるあわびたけ		
		まつかぜやき、あすかじる		パンこ、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご	にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ、たまねぎ		
31		クロワッサン、スパゲティイタリアン、チーズオムレツ	コーンサラダ(フレンチクリーミー)	パン、スパゲティ、あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、レバー、いりウインナー	キャベツ、きゅうり、にんにく、トマト、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース	625 (23.6)	クロワッサンはフランス語で三日月という意味です

* 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。印はコーヒー牛乳です。
 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せんしてください。

【山菜おこわ炊飯校】 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

今月のリクエスト献立
 10日(金) 彦糸小学校
 22日(水) 立花小学校
 28日(火) 吹上小学校

636
(25.6)