



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

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 (たんぱく質) (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、とりくチーズ、とりレバー	キャベツ、とうもろこし、レモンあかビーマン、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		たけのこごはん てりやきハンバーグ よしのじり、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
9		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 (エッグゲア)	パン、エッグゲア、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]	彦系小学校のリクエスト給食です
10		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]	あさはり5月～6月にかけて旬をむかえます
13		わかめうどん、ちくわのまっちゃんあげ やさしいごまいため		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 まっちゃん	615 [24.7]	5月は新茶の季節です
14		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
15	水	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、ごぼう、にんじん ひらたけ、エリンギ、なめこ しいたけ、くらあわびたけ	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します
		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	かつあぶし、のり、あおさ たまご、とりく	きゅうり、しょうが		
		あおのりつきいかフリッター(2こ) みそけんちんじり		さといも、あぶら、こむぎこ でんぶん、こめこ、さとう	とりく、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		
16		はちみつパン とりくのとマトソースがけ グリーンアスパラとコーンのソテー しらたまいりやさしいスープ		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
17		ごはん、さけのしおやき、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 とりく、ちくわ、みそ	にら、こんにゃく、ながねぎ ごぼう、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
20		ごはん、えびシュウマイ(2こ) マーボー豆腐	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 だいちミート、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
21		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 くわがめ、あおとさかのり しるさとさかのり、わかめ	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、ビーマン	646 [19.0]	立花小学校のリクエスト給食です
22		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
23		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、こめこ でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりく 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
24		ごはん、にしんのてりやき ちくさいため、わかたけじり		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
27		ごはん、とりくのうめに 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
28		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
29	水	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	かつあぶし、のり、あおさ たまご、とりく	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します
		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、ごぼう、にんじん ひらたけ、エリンギ、なめこ しいたけ、くらあわびたけ		
		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		
30		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
31		ごはん あじのユウリンチーソースがけ ワンタンスープ	パンサンサー (みそ パンバンジー)	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

* 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:高州・幸房・後谷
 B校:早稲田・戸ヶ崎・鷹野

今月のリクエスト献立
 9日(木) 彦系小学校
 21日(火) 立花小学校
 27日(月) 吹上小学校

636
[25.6]