



8・9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	こんだてめい 献立名	つめ 冷たい コンテナ	しよく	ひん	めい	えい	給食 センター から お知らせ	
				食	品	名	栄養量		
				ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー たんぱく質 (蛋白質)		
29 木	○	ハヤシライス チキンナゲット(2こ)	コーンサラダ (イタリアン)	むぎごはん、じゃがいも パンこ、こむぎこ、こめこ でんぶん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり におから、チーズ、とりレバー	とうもろこし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、グリーンピース	715 [24.3]	とうもろこ しは、夏が 旬です	
30 金	○	ごはん えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 はるさめスープ		ごはん、はるさめ、パンこ こむぎこ、さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、えび とりにく、ぶたにく、だいたみ	あかピーマン、にら、もやし にんじん、にんにく、きくらげ しょうが、こまつな、たけのこ たまねぎ	607 [23.2]	えびの赤い色 は、アスタキ サンチンとい う成分です	
2 月	○	ごはん とりにくのこうみやき とんじる	きゅうりの わふうあえ (わふう)	ごはん、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、ながねぎ、だいこん こんにゃく、にんにく	588 [25.6]	きゅうり は、体の熱 を冷まして くれます	
3 火	○	ごはん、やさしいふりかけ ごもくよせ ほそぎりんごのいために さわにわん		ごはん、こむぎこ、さとう でんぶん、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、たら、さつまあげ ぶたにく、あぶらあげ、とうふ こむぎ、わかめ、だいたみ、まぐろ のり、あおさ	にんじん、しいたけ、だいこん ながねぎ、ごぼう、こまつな たまねぎ、りんご、いんげん かぼちゃ、グリーンピース いんげんまめ、トマト	586 [25.8]	昆布にはカ ルシウムが たくさん含 まれています	
4 水	○	きなこあげパン じゃがいもとベーコンのソー ワントンスープ ヨーグルト		パン、じゃがいも、ワントン あぶら、さとう、エッグケア	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、きなこ ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこ しキャベツ、もやし、こまつな	601 [23.5]	きなこは大 豆からでき ています	
5 木	○	ごはん さけのしおやき とうがんのそぼろに なめこのみそする		ごはん、さとう、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ ぶたにく、みそ	とうがん、ながねぎ、なめこ にんじん、こまつな、しょうが さやいんげん	593 [31.6]	なめこのぬ るは、おな かの中をき れいにしてく れます	
6 金	○	ごはん チヂミ チャブチェ わかめスープ		ごはん、はるさめ、こむぎこ こめこ、でんぶん、さとう みずあめ、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく わかめ、いか、たこ	ながねぎ、えのきたけ、もやし たまねぎ、あかピーマン、にんじん にら、キャベツ、こんにゃく	603 [18.7]	チャブチェ は、春雨を 使った韓国 料理です	
9 月	○	かんどんめん フーヨーハイのあまずあんかけ	ちゅうかサラダ (こうみしお)	ちゅうかめん、でんぶん さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご かまぼこ	キャベツ、たけのこ、だいこん にんじん、きゅうり、ながねぎ はくさい、しいたけ、チンゲンサイ きくらげ、たけのこ	595 [24.2]	フーヨーハ イは、卵を 使った中華 料理です	
10 火	○	わかめごはん とりにくのからあげ みそけんちんじる	かいそうサラダ (あおじそ)	ごはん、さといも、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、わかめ、くわわかめ あかとさかのり、しろとさかのり とりにく、とうふ、みそ	しめじ、きゅうり、にんじん キャベツ、もやし、ながねぎ ごぼう、しょうが	613 [24.0]	前谷小の リクエスト 献立です	
11 水	○	こどもパン スラッピースョー コーンチャウダー	れいとうみかん	パン、パンこ、さとう あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、だいたみ、ぶたにく	みかん、とうもろこし、たまねぎ にんにく、トマト	651 [23.9]	スラッピー ショーはア メリカの料 理です	
12 木	○	ごはん いわしのみぞれに あつあげのもの	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、さといも、でんぶん さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、いわし、あつあげ ぶたにく、のり	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、しいたけ、だいこん こんにゃく、さやいんげん	675 [27.4]	みぞれ煮 は、大根お ろしで煮た 料理です	
13 金	○	ごはん、てりやきミートボール(2こ) いかとさといものにも、すましる つきみだんご		ごはん、つきみだんご さといも、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、いか、とりにく さとう、わかめ、かまぼこ たまご	だいこん、ながねぎ、にんじん こまつな、たまねぎ、りんご さやいんげん、しょうが	654 [27.7]	お月見の 行事食で す	
17 火	○	ごはん かぼちゃのコロッケ、バックソース なすとピーマンのいためもの とうがんにる		ごはん、じゃがいも、パンこ こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ みそ	かぼちゃ、とうがん、なす たけのこ、にんじん、ながねぎ しめじ、ピーマン、あかピーマン こまつな、たまねぎ	639 [19.7]	冬瓜は夏が 旬ですが、 冬まで保存 できます	
18 水	●	しよくパン、いちごジャム ハーブチキン クリームシチュー	ひじきのサラダ (エッグケア)	パン、いちごジャム じゃがいも、さとう あぶら、なまクリーム エッグケア	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ひじき	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、パジル、とうもろこし パセリ、グリーンピース マッシュルーム、オレンジ	599 [20.3]	高州東小 のリクエスト 献立です	
19 木	○	ごはん てつなべぎようざ はっほうさい	わかめともやしの ナムル (ナムル)	ごはん、パンこ、こむぎこ でんぶん、さとう、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく わかめ、いか、うずらたまご	もやし、きゅうり、チンゲンサイ たけのこ、ヤングコーン にんじん、はくさい、しょうが キャベツ、たまねぎ、にら	647 [26.1]	もやしは、 緑豆とい う豆から育 ちます	
20 金	○	ごはん しろみぎかなのきのこあんかけ きりぼしだいこんにつけ いなかじる		ごはん、こむぎこ、でんぶん さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ほき、さつまあげ なまあげ、みそ	きりぼしだいこん、だいこん なめこ、にんじん、しいたけ ながねぎ、ごぼう、こんにゃく こまつな	618 [24.5]	切干大根は、 大根を細く 切って干した ものです	
24 火	○	★チキンピラフ スコッチエッグ アルファベットスープ ぶどうゼリー		ごはん、ぶどうゼリー マカロニ、じゃがいも、パンこ でんぶん、さとう、みずあめ あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご レバー、いりウインナー	グリーンピース、たまねぎ とうもろこし、にんじん、こまつな	619 [25.3]	スコッチ エッグは、 イギリスの 料理です	
25 水	○	ごはん さんまのしおやき なすのみそする おこめのムース	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、おこめのムース	ぎゅうにゅう、さんま、なまあげ みそ	キャベツ、たまねぎ、だいこん きゅうり、なす、こまつな	641 [27.6]	彦郷小の リクエスト 献立です	
26 木	○	カレーライス ミニアメリカンドッグ(2こ) こんにゃくときのこのソー		むぎごはん、じゃがいも こむぎこ、パンこ、でんぶん さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく かつおぶし、チーズ、とりレバー	こんにゃく、しいたけ、にんじん しめじ、きくらげ、たまねぎ グリーンピース、にんにく、しょうが	665 [21.7]	きのこは、 秋が旬で す	
27 金	○	ごはん れんごんのはさみあげ よしのじる	いんげんの ごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、あぶら、ごま さといも、こむぎこ、パンこ でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ たまご	れんごん、キャベツ、にんじん とうもろこし、だいこん、ながねぎ こまつな、たまねぎ、しょうが さやいんげん	615 [20.2]	吉野汁は、 奈良県が 発祥の料 理です	
30 月	○	ごはん チキンナゲットのチリソースがけ(2こ) ちんげんさいのソー すいぎようざ		ごはん、こむぎこ、でんぶん さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく あさり	チンゲンサイ、にんじん、にんにく しょうが、たけのこ、えのきたけ ながねぎ、にら、もやし、キャベツ	585 [21.0]	チンゲンサ イは、中国 からきた野 菜です	

* 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。

●印の日はオレンジジュースがつきます。

三郷市学校給食へようこそ! 検索

献立は、インターネットでも見ることができます。

今月のリクエスト献立

- 10日(火) 前谷小学校
- 18日(水) 高州東小学校
- 25日(水) 彦郷小学校

平均
624
[24.1]