



# 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 西館

令和元年度

日・曜	牛乳	こん だて めい 献立名	しよく へん ぴん せい めい せい じょうりょう			給食センターからお知らせ		
			つめ 冷たい コンテナ	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 ちょうし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)	栄養量 エネルギーたんぱく質(蛋白質)
29 木	○	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、だいたいミート	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
30 金	○	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、とりにく 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
2 月	○	ごはん チヂミ チャブチエ 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、こんにやく	603 [18.7]	チャブチエは、春雨を使った韓国料理です
3 火	○	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 こんにやく、にんにく	588 [25.6]	きゅうりは、体の熱を冷ましてくれます
4 水	○	ごはん、やさいふりかけ ごもくよせ ほそぎりんぶのいために 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、こんぶ、わかめ、だいたい、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、れんこん、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
5 木	○	きなこあげパン じゃがいもとベーコンのソテー ワンタンスープ ヨーグルト		パン、じゃがいも、ワンタン 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
6 金	○	ごはん さげのしおやき とうがんのそぼろに なめこのみそしる		ごはん、さとう、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、さげ、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]	なめこのぬるぬるは、おなかの中をきれいにしてくれます
9 月	○	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 こんにやく、さやいんげん	675 [27.4]	みぞれ煮は、大根おろして煮た料理です
10 火	○	かんとんめん 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
11 水	○	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、きわかめ 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
12 木	○	こどもパン スラッピージョー コーンチャウダー	れいとみかん	パン、パンこ、さとう あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、だいたい、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]	スラッピージョーはアメリカの料理です
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、すまじる 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 とうふ、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 しろみぎかなのきのこあんかけ きりぼしだいこんのにつけいなかじる		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、こんにやく 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
18 水	○	ごはん かぼちゃのコロッケ、パックスソース 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
19 木	●	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、パセリ、とうもろこし バセリ、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
20 金	○	ごはん てつなべぎょうざ はっぼうさい	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
24 火	○	ごはん チキンナゲットのチリソースがけ(2こ) ちんげんさいのソテー すいぎょうざ		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
25 水	○	★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
26 木	○	ごはん さんまのしおやき なすのみそしる 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]	彦卿小のリクエスト献立です
27 金	○	カレーライス ミニアメリカンドッグ(2こ) こんにやくときのこのソテー		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	こんにやく、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
30 月	○	ごはん れんこんのはさみあげ 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	れんこん、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

\* 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かます。

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

- 11日(水) 前谷小学校
- 19日(木) 高州東小学校
- 26日(木) 彦卿小学校

平均

624

[24.1]