

11月分 小学校給食予定表

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

平成26年度

日・曜	牛乳	献立名	つめ 冷たい コンテナ	しょく 食			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
				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)	めい 名 からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)		
4 火	○	ごはん、にぼうとう いわしのごまみそに れんこんのいためもの		ごはん、ごま さとう、ほうとうどん ごまあぶら、あぶら	いわし、ぎゅうにゅう、とりにく みそ、ぶたにく、あぶらあげ	れんこん、だいこん、しいたけ にんじん、しょうが、ながねぎ しめじ、ほうれんそう	619 [26.8]	煮ほうとう は、埼玉県 の郷土料 理です。
5 水	○	きなこあげパン しらたまりやさいスープ レモンヨーグルト	コーンサラダ (にゅうか)	あぶら、パン、しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、きなこ	とうもろこし、キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、ほうれんそう	610 [21.7]	高州東小 学校のリク エスト献立 です。
6 木	○	ごはんにくだんごのちゅうかに こまつなしゅうまい(2こ) キャベツのいためもの		こむぎこ、ごはん、パンこ さとう、ごまあぶら、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく うずらたまご、みそ	こまつな、たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし、しめじ ながねぎ、たけのこ、とうもろこし さやいんげん、しいたけ、はくさい ピーマン、しょうが、にんにく	628 [23.3]	埼玉県産 小松菜が たっぷり 入った焼 売です。
7 金	○	◇こまつなカレー やきぐりコロッケ	こんにやくサラダ (あおじそ)	くり、こむぎこ、さつまいも さとう、じゃがいも、でんぶん むぎごはん、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	こんにやく、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、しめじ こまつな、にんにく、しょうが トマト	698 [19.8]	三郷市産 小松菜が 入ったカ レーです。
10 月	○	ごはん、さばのしょうゆこうじやき きりぼしだいこんのにつけ ◇よしのじる		ごはん、さとう、さといも でんぶん	ぎゅうにゅう、さば、とりにく あぶらあげ、どうふ	きりぼしだいこん、にんじん しめじ、だいこん、ながねぎ こまつな	680 [26.4]	吉野汁は 奈良県の 郷土料 理です。
11 火	○	ごはん、おでん ゼリーフライ、バックソース	あさづけ (だししょうゆ)	あぶら、こむぎこ、ごはん じゃがいも、ちくわぶ さといも	ぎゅうにゅう、こんぶ うずらたまご、おから さかなのすりみ(いとより・ぐち・ たちうお)	こんにやく、たまねぎ、キャベツ きゅうり、だいこん、にんじん ながねぎ	667 [21.6]	ゼリーフ ライは、行 田市の郷 土料理で す。
12 水	○	ごはん、コパトンふりかけ いかのもろみやき ほうれんそうのいためもの にらたまじる		こむぎこ、ごはん、ごま さとう、あぶら、マーガリン はちみつ	いか、かつおぶし いわし、ぎゅうにゅう、たまご だっしふんにゅう ベーコン、みそ、あじ、のり あおさ、とりにく	ほうれんそう、にら ながねぎ、キャベツ、しめじ にんじん	556 [27.8]	こぼとん は、埼玉 県のマス コットキ ャラク ターで す。
13 木	○	A校: ちゅうかおこわ、ようなしゼリー B校: わかめごはん ねぎやき、ごもくスープ	B校 コロコロきゅうり (パンバンジ)	ごはん、あぶら、さとう でんぶん、パンこ A: もちごめ、ゼリー	ぎゅうにゅう、うずらたまご さかなのすりみ、とりにく A: ぶたにく B: わかめ	にんじん、えのきたけ チンゲンサイ、ながねぎ、たまねぎ A: たけのこ、しいたけ とうもろこし、しょうが B: きゅうり	A632 [22.9] B559 [21.0]	中華おこ わは給食 センターで 蒸します。
17 月	○	ごはん しろみぎかなフライ、バックソース ひじきのにも、◇きりたんぼじる		きりたんぼ、ごはん あぶら、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、ホキ、ひじき とりにく、あぶらあげ、だいず	こんにやく、にんじん、ながねぎ しいたけ、こまつな	695 [25.8]	鷹野小学 校のリク エスト献 立です。
18 火	○	ミートソース ほうれんそうオムレツ コーヒーぎゅうにゅう	ごぼうサラダ (ばいせんごま)	ソフトめん、ごま、さとう でんぶん、あぶら	たまご、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ごぼう、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、だいこん、きゅうり マッシュルーム、パセリ、トマト にんにく、しょうが	693 [27.1]	前谷小学 校のリク エスト献 立です。
19 水	○	★◇こまつなまぜごはん とうふハンバーグのおろしソースがけ ◇とんじる	はるさめのわふ うサラダ (ごうみわふう)	ごはん、ごま、さとう、でんぶ ん、はるさめ パンこ、さといも	わかめ、さばぶし、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、とりにく、みそ ぶたにく、とうふ、かつおぶし	こまつな、たまねぎ、あさつき にんじん、キャベツ、ながねぎ もやし、だいこん、ごぼう こんにやく、えだまめ	601 [24.6]	前間小学 校のリク エスト献 立です。
20 木	○	ごはん、ほっけのおしおやき かぼちゃのそぼろに ◇せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ほっけ とりにく	かぼちゃ、しょうが、だいこん にんじん、ながねぎ、こまつな	613 [28.9]	せんべい 汁は、青 森県の郷 土料理で す。
21 金	○	ごはん、はっぼうさい チキンナゲットのチリソースがけ(2こ)	ナムル (かんこくナムル)	こむぎこ、ごはん、さとう でんぶん、ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく えび、うずらたまご	きゅうり、にんにく、だいずもやし もやし、だいこん、チンゲンサイ たけのこ、にんじん、はくさい しょうが、ヤングコーン	680 [30.2]	八宝菜は 中国料理 のひとつ です。
25 火	○	くろパン、バックタルタルソース さけのムニエル、はなやさいのソテー ようふうたまごスープ		こむぎこ、パン あぶら、バター タルタルソース	ぎゅうにゅう、さけ、たまご ベーコン	カリフラワー、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう	636 [29]	カラワー ブロッコ リーは花 野菜と呼 ばれます。
26 水	○	むぎごはん、ポークシチュー おきあみチーズロール	かいそうサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら	かいそう、ぎゅうにゅう、ぶたにく たら、いとより、おきあみ、チーズ わかめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん キャベツ、マッシュルーム	653 [25.7]	麦ごはん は、食物 繊維がた っぷり です。
27 木	○	A校: わかめごはん B校: ちゅうかおこわ、ようなしゼリー はるまき、ワントンスープ	A校 コロコロきゅうり (パンバンジ)	あぶら、こむぎこ、ごはん さとう、でんぶん、ワント ンごまあぶら B: もちごめ、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく A: わかめ	にんじん、たけのこ キャベツ、しいたけ、ながねぎ もやし、ほうれんそう A: きゅうり B: とうもろこし、しょうが	A619 [23.6] B692 [25.5]	中華おこ わは給食 センターで 蒸します。
28 金	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいものみそしる	こまつなの おひたし (だししょうゆ)	ごはん、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ	こまつな、にんじん、もやし えのきたけ、キャベツ、しょうが たまねぎ	619 [27.6]	彦郷小学 校のリク エスト給 食です。

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。◇印は三郷市産の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、ご飯と混ぜてから配膳してください。

A校: 彦成小学校、桜小学校、立花小学校、幸房小学校、瑞木小学校、高州東小学校、前谷小学校

B校: 前間小学校、丹後小学校、彦糸小学校、新和小学校、八木郷小学校、吹上小学校

《リクエスト献立》5日(水)高州東小学校、17日(月)鷹野小学校、18日(火)前谷小学校、19日(水)前間小学校 28日(金)彦郷小学校

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通して
ふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。

埼玉県マスコットキャラクター
こぼとん



平均
679
[26.2]