



# 9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	食品名			栄養量	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 ちよし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)
3水	○	ごはん いわしのうめに さわにわん	こんにやくサラダ (わふう)	ごはん、さとう、でんぷん	いわし、ぎゅうにゅう、ぶたにく	うめぼし、こんにやく、にんじん キャベツ、きゅうり、だいこん ながねぎ、ごぼう、こまつな	587 [26.1]	いわしは旬の魚です。
4木	○	ナン なつやさいカレー チキンのレモンソテー	コーンときゅうりの サラダ (あおじそ)	ナン、あぶら	ぎゅうにゅう、とり にく ぶたにく、チーズ	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ レモン、きゅうり、なす、ズッキーニ かぼちゃ、あかピーマン、ピーマン トマト、にんにく、しょうが	661 [32.7]	八木郷小学校のリクエスト給食です。
5金	○	てまきずし (すめし、いかスティック(2ほん)、パックツナマヨ、パックやきのり) なめこのみそしる	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、でんぷん、あぶら	いか、ぎゅうにゅう、とうふ のり、ツナ、みそ	ほうれんそう、ながねぎ、もやし なめこ、キャベツ、こまつな たまねぎ	581 [24.6]	のりに好きな具を巻いて食べましょう。
8月	○	ごはん いかとさといものにももの ちぐさやき、おつきみだんご	きりぼしだいこんの サラダ (うめかつお)	あぶら、ごはん、だんご でんぷん、さといも ごま、さとう	いか、ぎゅうにゅう たまご、とり にく	きりぼしだいこん、ほうれんそう だいずもやし、だいこん、きゅうり にんじん、こんにやく、しいたけ	631 [24.9]	十五夜の行事食です。
9火	○	ごはん、グルクンのたつたあげ ゴーヤチャンプルー シブイじる		ごはん、でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とり にく たまご、グルクン、かつおぶし	しょうが、とうがん、にら にんじん、ながねぎ、もやし しいたけ、にがうり	583 [27]	沖繩では冬瓜のことをシブイと言います。
10水	○	ごはん マーボーどうふ、あまえびしゅうまい(2こ)	パンサンスー (パンパンジー)	こむぎこ、ごはん、さとう はるさめ、ごまあぶら あぶら、でんぷん	えび、ぎゅうにゅう、たら ぶたにく、とうふ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり ながねぎ、たけのこ、にんじん しいたけ、にら、にんにく	670 [26.4]	中華料理の献立です。
11木	○	くろパン スパゲティイタリアン やきフランク	コールスロー サラダ (コールスロー)	スパゲティ、パン、あぶら	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ぶたにく	とうもろこし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、にんにく トマト、マッシュルーム グリーンピース	633 [23.2]	パンにスパゲティやフランクを巻きみしましょう。
12金	○	★ひじきごはん、あじのてりに パックひややつこ、パックしょうゆ なすのみそしる		ごはん、さとう、あぶら	あじ、ぎゅうにゅう、とうふ なまあげ、ひじき、ぶたにく みそ、ちくわ	ながねぎ、なす、にんじん こまつな、しらたき、ごぼう しいたけ、しょうが	604 [31.8]	なすは旬の野菜です。
16火	○	コッペパン スコッチエッグ パンキンポターージュ、クルトン	グリーンサラダ (イタリアン)	でんぷん、パン、あぶら こむぎこ、クルトン なまクリーム、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご とり にく	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり	671 [25.1]	スコッチエッグは、イギリス料理です。
17水	○	ごはん すいぎょうざ とり にくのからあげ(2こ)	コロコロきゅうり (ちゅうか)	あぶら、こむぎこ ごはん、でんぷん	ぎゅうにゅう、とり にく、ぶたにく ほしえび	きゅうり、しょうが、ながねぎ はくさい、にんじん、キャベツ もやし、ほうれんそう	690 [26.4]	高州小学校のリクエスト給食です。
18木	○	ハヤシライス こんにやくのいためもの	きよほう(3つぶ)	むぎごはん、じゃがいも ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶた にく かつおぶし、チーズ	きよほう、こんにやく、しいたけ しめじ、たまねぎ、きくらげ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	655 [20.2]	巨峰は旬のくだものです。
19金	○	ごはん、さばしおこうじやき ほそぎりこんぶのいために なまあげのみそしる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば、なまあげ ぶたにく、こんぶ、みそ	ながねぎ、しいたけ、キャベツ にんじん、えのきたけ	687 [28.2]	鯖には頭の回転をよくする栄養がたっぷり。
22月	○	ごはん とり にくのてりやき いなかじる	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さといも でんぷん	ぎゅうにゅう、とり にく あぶらあげ、みそ	だいこん、キャベツ、きゅうり にんじん、こんにやく、ごぼう こまつな	594 [27.8]	田舎汁には根菜が多く入っています。
24水	○	★くりごはん ししゃもフライ(2ほん)、パックス けんちんじる、みかんゼリー		くり、ごはん、ゼリー パンこ、あぶら、さといも さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ししゃも とり にく、とうふ	しいたけ、しめじ、だいこん にんじん、ごぼう、さやいんげん こんにやく、こまつな	631 [22.5]	旬のくりを使った混ぜご飯です。
25木	○	ごはん、にくだんごのスープ しろみざかなのあまずあんかけ なすのみそいため		あぶら、こむぎこ、ごはん はるさめ、さとう、でんぷん ごまあぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ほき なまあげ、みそ とり にく	たまねぎ、なす、ピーマン ながねぎ、たけのこ、にんじん しいたけ、しょうが、にんにく チンゲンサイ	625 [22.4]	なすは旬の野菜です。
26金	○	しょくパン チーズオムレツ トマトのスープ	ポテトサラダ (マヨネーズ)	じゃがいも、パン、マカロニ マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう、とり にく たまご、チーズ	とうもろこし、にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、ピーマン トマト	592 [23.1]	オムレツは世界中で作られている料理です。
29月	○	ごはん、じゃがいものみそしる さんまのしおやき こまつなのびたし		ごはん、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、さんま あぶらあげ、わかめ、みそ	こまつな、にんじん、キャベツ しいたけ、しめじ、ながねぎ	609 [28.4]	さんまは旬の魚です。
30火	○	きのこうどん しのだに	だいこんサラダ (わふうあわせ)	ソフトめん、ごま やまいも	あぶらあげ、ぎゅうにゅう たまご、とうふ、とり にく ほつかけ、ひじき	だいこん、にんじん、しめじ えのきたけ、きゅうり、なめこ しいたけ、ながねぎ、しょうが こまつな、かぼちゃ、えだまめ	588 [25.7]	今が旬の4種類のきのこを使っただんごです。

\* 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。センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配ってください。  
\* 今月のリクエスト給食 \*  
4日(木) 八木郷小学校  
17日(水) 高州小学校



平均
627
[25.9]