



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 西館

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) | | |
| 3 | 水 | ○ 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 | 661 [32.7] | 八木郷小学校のリクエスト給食です。 |
| 4 | 木 | ○ てまぎずし (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、でんぶん、あぶら | いか、ぎゅうにゅう、とうふ のり、ツナ、みそ | 581 [24.6] | のりに好きな具を巻いて食べましょう。 |
| 5 | 金 | ○ 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、でんぶん | いわし、ぎゅうにゅう、ぶたにく | 587 [26.1] | いわしは旬の魚です。 |
| 8 | 月 | ○ ごはん いかとさといものにもん 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 でんぶん、さといも ごま、さとう | いか、ぎゅうにゅう たまご、とりにく | 631 [24.9] | 十五夜の行事食です。 |
| 9 | 火 | ○ ごはん マーボー豆腐 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、でんぶん | えび、ぎゅうにゅう、たら ぶたにく、とうふ | 670 [26.4] | 中華料理の献立です。 |
| 10 | 水 | ○ くらパン スバゲティイタリアン やきフランク | コールスロー サラダ (コールスロー) | スバゲティ、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 | 633 [23.2] | パンにスバゲティやフランクを巻きましましょう。 |
| 11 | 木 | ○ ★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 | 604 [31.8] | なすは旬の野菜です。 |
| 12 | 金 | ○ 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 | | ごはん、でんぶん 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 | 583 [27] | 沖縄では冬瓜のことをシブイと言います。 |
| 16 | 火 | ○ 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、でんぶん | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく (ほしえび) | 690 [26.4] | 高州小学校のリクエスト給食です。 |
| 17 | 水 | ○ ハヤシライス こんにやくのいためもの | きよほう(3つづ) | 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 | 655 [20.2] | 巨峰は旬のくだものです。 |
| 18 | 木 | ○ 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 | 687 [28.2] | 鯖には頭の回転をよくする栄養がたっぷり。 |
| 19 | 金 | ○ コッペパン スコッチエッグ パンプキンポタージュ、クルトン | グリーンサラダ (イタリアン) | でんぶん、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 | 671 [25.1] | スコッチエッグは、イギリス料理です。 |
| 22 | 月 | ○ ★くりごはん ししゃもフライ(2ほん)、パックスース 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 | 631 [22.5] | 旬のくりを使った混ぜご飯です。 |
| 24 | 水 | ○ 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、でんぶん 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 | 625 [22.4] | なすは旬の野菜です。 |
| 25 | 木 | ○ 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 | 592 [23.1] | オムレツは世界中で作られている料理です。 |
| 26 | 金 | ○ 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 でんぶん | ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ | 594 [27.8] | 田舎汁には根菜が多く入っています。 |
| 29 | 月 | ○ きのごうどん 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 ほっけ、ひじき | 588 [25.7] | 今が旬の4種類のきのこを使ったうどんです。 |
| 30 | 火 | ○ 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 | 609 [28.4] | さんまは旬の魚です。 |

| |
|--------|
| 平均 |
| 627 |
| [25.9] |

* 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 *
3日(水) 八木郷小学校
16日(火) 高州小学校

