



10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	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食 品 名			えいようりょう 栄養量 エネルギーたんぱく質(蛋白質)	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)
1 水	○	ごはん かぼちゃひきにくフライ いりどうふ、すいとん◇		ごはん、あぶら、こむぎこ さとう、でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく ぶたにく、あさり	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが にんじん、しいたけ、ながねぎ しめじ、こまつな、さやいんげん	720 [24.6]	三郷でとれた小松菜です。
2 木	○	こえどカレー ごもくよせ	れんこんと キャベツのサラダ (たまねぎ)	むぎごはん、さつまいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ たら、とうふ	れんこん、にんじん、キャベツ、かぼちゃ とうもろこし、たまねぎ、しょうが ほうれんそう、にんにく、いんげん	678 [24.8]	さつまいも とほうれん草 の入ったカ レーです。
3 金	○	ごはん ほっけのしおやき にくじゃが	くきわかめの サラダ (うめかつお)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたにく、さつまあげ、ほっけ	きゅうり、もやし、にんじん たまねぎ、こんにゃく	635 [28.1]	よくかんで 食べましょ う。
6 月	○	ごはん おろしハンバーグ とんじる◇	コロコロサラダ (こうみわふう)	ごはん、さといも パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ とりにく	きゅうり、たまねぎ、だいこん あさつき、にんじん、ながねぎ しめじ、ごぼう、こんにゃく、こまつな	645 [26.6]	吹上小学校 のリクエスト 給食です。
7 火	○	ごはん かつおフライ なまあげのもの	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、こむぎこ、パンこ さといも、さとう、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ かつお、ぶたにく	ほうれんそう、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、しいたけ こんにゃく、さやいんげん	701 [28.4]	なまあげは カルシウム がたっぷり です。
8 水	○	ごはん あじのしおこうじやき ちぐさいため こんさいのみそしる		ごはん、あぶら、さとう でんぶん、さつまいも	ぎゅうにゅう、たまご、かまぼこ みそ、あじ	だいこん、にんじん、ごぼう ほうれんそう、かぶ、かぶのは	596 [27.1]	根菜の味噌 汁には旬のさ つまいもが 入っています。
9 木	○	コパンパン チキンのレモンソテー アルファベットスープ	こまつなのサラダ◇ (イタリアン)	パン、マカロニ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	こまつな、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、とうもろこし レモン、ピーマン	571 [27.0]	戸ヶ崎小学 校のリクエ スト給食です。
10 金	○	ごはん あつきたまご じゃがいものきんぴら つみれじる◇		ごはん、じゃがいも、さとう ごま、あぶら、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、つみれ とうふ、ぶたにく	だいこん、しらたき、にんじん ながねぎ、ごぼう、こまつな	623 [25.0]	小松菜はカル シウムたっ ぷりです。
14 火	○	ごはん いわしのしょうがに かぼちゃのみそしる	もやしのサラダ (あおじそ)	ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、いわし	かぼちゃ、しょうが、もやし ながねぎ、キャベツ、きゅうり えのきたけ、にんじん	619 [26.9]	いわしは 旬の魚で す。
15 水	○	★チャーハン いかのちゅうかうみやき チンゲンサイのスー プのムース		ごはん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、なると たまご、いか	チンゲンサイ、とうもろこし えだまめ、もやし、ながねぎ にんじん、しいたけ、にんにく	568 [29.1]	チャーハン は具とごは んをませま す。
16 木	○	ごはん ぶたにくのたまねぎソースがけ きりぼしだいこんのカレーふうみいため ゆばのすいもの◇		ごはん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく ゆば、はんぺん	きりぼしだいこん、しめじ、りんご えのきたけ、にんじん、しょうが ながねぎ、こまつな、たまねぎ	589 [28.2]	切干大根は 鉄分が豊富 です。
17 金	○	コッペパン とうふナゲット(2こ) にくだんとペンネのトマトに	コーンサラダ (フレンチクリーム)	パン、こむぎこ、あぶら さとう、でんぶん、パンこ マカロニ、オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、たら とうふ、とりにく チーズ、とうにゅう	たまねぎ、とうもろこし、パジル キャベツ、きゅうり、トマト セロリー、パセリ、にんにく	653 [24.6]	朝ごはんを 食べましょ う。
18 土	○	ごはん とりにくのからあげ(2こ) ちゅうかコーンスープ	はるさめサラダ (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、あぶら でんぶん、ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ほたて	キャベツ、きゅうり、ながねぎ しょうが、にんじん、たけのこ しいたけ、とうもろこし、にんにく	697 [27.8]	桜小学校の リクエスト給 食です。
21 火	○	こどもパン スラッピージョー コーンチャウダー	りんご(1/4こ)	パン、じゃがいも、あぶら さとう、オリーブあぶら パンこ、なまクリーム	ぎゅうにゅう、だいち、ぶたにく	とうもろこし、りんご、たまねぎ にんじん、にんにく、トマト マッシュルーム	621 [22.0]	スラッピー ジョーはア メリカの食 べ物です。
22 水	○	ごはん さけのちゅうみりやき うのはなのいりに みそけんちんじる ◇		ごはん、さといも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、さけ、ちくわ、とうふ みそ、おから	だいこん、にんじん、しいたけ ごぼう、ながねぎ、こんにゃく こまつな	574 [27.8]	おからは、 食物繊維が たっぷりだ す。
23 木	○	ハヤシライス バターコーンかまぼこ	かいそうサラダ (わふう)	むぎごはん、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく チーズ、かいそう	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ キャベツ、にんじん、しょうが グリーンピース、にんにく	666 [21.4]	よくかんで 食べましょ う。
24 金	○	ごはん さばのみそに のっぺいじる◇	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、さとう、さといも、ごま でんぶん	ぎゅうにゅう、さば、みそ、とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん きゅうり、ながねぎ、こまつな	641 [23.1]	ごぼうは食 物繊維が たっぷりだ す。
27 月	○	ごはん さんまのかばやき きんぴらごぼう こまつなのみそしる◇		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、さんま、なまあげ みそ	ごぼう、ながねぎ、にんじん こんにゃく、だいこん、しいたけ しめじ、こまつな、しょうが	734 [27.3]	丹後小学 校のリクエ スト給食 です。
28 火	○	タンメン きょうぎ(2こ) チンゲンサイのいためもの		ちゅうかめん、あぶら こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび なると、とりにく	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、にら たまねぎ、えのきたけ、もやし、にんにく たけのこ、きくらげ、しょうが、ながねぎ	603 [24.7]	タンメンの中 には10種類 の食材が入 っています。
29 水	○	ごはん まつかぜやき さといものおかかに あすかじる◇		ごはん、あぶら、ごま さといも、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、かつおぶし とりにく、みそ、たまご ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、だいこん ごぼう、こまつな、ながねぎ しめじ	663 [29.6]	さといもは 旬の食 べ物です。
30 木	○	★チキンピラフ ツナオムレツ はくさいとベーコンのスー プ グレープゼリー		ごはん、ゼリー、さとう オリーブあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン まぐろ、たまご	はくさい、にんじん、たまねぎ とうもろこし、えだまめ、にんにく ほうれんそう、しめじ、マッシュルーム	610 [21.7]	きのこは旬 の食 べ物です。
31 金	○	ごはん やきししゃも(2ほん) こうやどうふのふくめに だまこじる		ごはん、だまこもち、さとう	ぎゅうにゅう、こうやどうふ ししゃも、とりにく	たけのこ、にんじん、ながねぎ れんこん、ごぼう、しいたけ まいたけ、せり	618 [25.8]	だまこ汁は 秋田県の郷 土料理で 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はんと一緒に配膳してください。

《リクエスト献立》 6日(月)・・・吹上小学校 9日(木)・・・戸ヶ崎小学校 18日(土)・・・桜小学校 27日(金)・・・丹後小学校



へいきん 平均
638
[26.0]