



# 6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 東館

平成29年度

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名			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
				熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)		
1木	○	ごはん、いなだのてりやき ひじきのにも なすのみそしる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、いなだ、とうふ ひじき、ぶたにく、あぶらあげ だいず、みそ	ながねぎ、にんじん、こんにやく なす、こまつな	639 [29.8]	ひじきは海そう で鉄分たっぷり です。
2金	○	ごはん、やさしいふりかけ おさかなカツ あすかじる	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、あぶら、ごま パンこ、さとう、おおむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ みそ、まぐろけずりぶし、のり あおさ、あじ、たら、おから ひじき、だいずこ、わかめ	ごぼう、にんじん、だいこん キャベツ、こまつな、さやいんげん ながねぎ、グリーンピース、トマト かぼちゃ、いんげんまめ、しょうが	680 [26.5]	かみかみ献立 です。よくかん で食べましょ う。
5月	○	ごはん、にくだんご(2こ) ホイコーロー もずくスープ		ごはん、さとう、でんぶん ごまあぶら、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、みそ、なると ぶたにく、もずく、とりこ	キャベツ、たけのこ、ピーマン ながねぎ、にんじん、しょうが しいたけ、チンゲンサイ、ごぼう たまねぎ、れんこん	611 [23.4]	もずくは海そう でミネラルたっ ぷりです。
6火	○	こどもパン えだまめハンバーグ トマトのスープ	かいそうサラダ (あおじそ)	パン、パンこ	ぎゅうにゅう、わかめ、きわかめ こんぶ、アサギ、キリンサイ オゴのり、ペニツノ、とりこ レバー、いりウインナー、たまご	トマト、きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん、こまつな えだまめ	586 [29.9]	高州東小のリ クエスト献立 です。
7水	○	★なめし かぼちゃコロッケ こじる、アセロラゼリー		ごはん、あぶら、じゃがいも アセロラゼリー、こむぎこ マーガリン、パンこ、ごま	ぎゅうにゅう、だいず、あぶらあげ ちりめんじゃこ、みそ	かぼちゃ、こまつな、だいこん にんじん、かんぴょう、ながねぎ しめじ、ごぼう、たまねぎ	656 [21.8]	こじるは埼玉 県の郷土料理 です。
8木	○	さいのくにカレー しらたきといんげんのいためもの	グレープフルーツ (1/4こ)	むぎごはん、さといも あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ チーズ	さやいんげん、グレープフルーツ しらたき、にんじん、こまつな たまねぎ、えだまめ、にんにく しょうが	658 [23.3]	さいの国カレ ーには埼玉県 で多く作られ ている材料が 入っています。
9金	○	ごはん ぎょうざ(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 ごまあぶら、こむぎこ でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご、とりこ まぐろ	にんじん、ながねぎ、キャベツ こまつな、しょうが、たけのこ、にら しいたけ、とうもろこし、もやし にんにく	603 [22.2]	丹後小のリ クエスト献立 です。
12月	○	★かてめし たこやき(2こ) こまつなのみそしる、ヨーグルト		ごはん、あぶら、さとう こむぎこ、やまいも	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、たこ とりこ、なまあげ、こおりどうふ みそ、たまご、けずりぶし	ごぼう、にんじん、しいたけ ながねぎ、キャベツ、こまつな しらたき、さやいんげん、しょうが	611 [25.0]	かてめしは埼 玉県の郷土料 理です。
13火	○	にくじるうどん あおりのリポテトビーンズ	いんげんの ごまあえ (ばいせんごま)	じごなうどん、じゃがいも でんぶん、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおりの あぶらあげ、だいず	さやいんげん、キャベツ、ながねぎ にんじん、こまつな、えのきたけ	647 [25.4]	青のりポテ トビーンズはミ ネラルやビタ ミンたっぷり です。
14水	○	ごはん さんまのごまやき つみこ	ひじきとたまねぎ のサラダ (たまねぎ)	ごはん、すいとん、さとう ごま	ぎゅうにゅう、とりこ ひじき、さんま、みそ	たまねぎ、しめじ、にんじん キャベツ、きゅうり、ながねぎ こまつな	574 [25.7]	つみこは埼玉 県の郷土料理 です。
15木	○	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかふういため	パイナップル (1/16こ)	ごはん、はるさめ、あぶら ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あさり	たまねぎ、きくらげ、にら、ながねぎ たけのこ、あかピーマン、ピーマン にんじん、しいたけ、にんにく パイナップル	653 [24.8]	春雨の中華 いためきくら げはきのこ です。
16金	○	ごはん、さばのレモンふうみやき なすとピーマンのみそいため モロヘイヤのすましじる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく かまぼこ、とうふ、みそ	モロヘイヤ、なす、たけのこ、レモン えのきたけ、ピーマン、にんじん あかピーマン、ながねぎ、こまつな	662 [26.6]	モロヘイヤは ビタミンやミ ネラルがたっ ぷりです。
17土	○	しよくパン、チョコクリーム トマトオムレツ グリーンポタージュ	こんにやくサラダ (ゆず)	パン、あぶら、こむぎこ チョコクリーム、さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう、たまご	えだまめ、こんにやく、たまねぎ キャベツ、きゅうり、トマト えんどうまめ、にんじん	625 [23.8]	グリーンポタ ージュはえだ 豆とグリーン ピースで作 ります。
20火	○	さんしよくごはん ゼリーフライ、バックソース なつやさいのみそしる、マンゴープリン		ごはん、じゃがいも、ごま あぶら、こむぎこ、さとう マンゴープリン	ぎゅうにゅう、さけ、なまあげ みそ、たまご、おから	にんじん、オクラ、えだまめ、なす みょうが、キャベツ、たまねぎ ながねぎ	699 [25.4]	ゼリーフライ はおからと じゃがいも で作られて います。
21水	○	ごはん いりどり やさしいりどうふよせ	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、さといも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、ちくわ のり、スケソウダラ、とうふ ひじき、たまご	キャベツ、もやし、こんにやく ごぼう、にんじん、れんこん たけのこ、しいたけ、えだまめ さやいんげん、たまねぎ	601 [23.5]	のりはミネ ラルたっ ぷりです。
22木	○	ハヤシライス ゴーヤチャンプルー	キウイフルーツ (1/2こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく チーズ、かつおぶし、たまご とりレバー	キウイフルーツ、にら、たまねぎ にんじん、もやし、にがうり グリーンピース、にんにく、しょうが	702 [23.7]	ゴーヤはビ タミンがたっ ぷりです。
23金	○	はちみつパン しろみざかなのやさいあんかけ ぶたにくとレンズまめのにももの	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも、こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう、ホキ ぶたにく、レンズまめ しろいんげんまめ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン、しめじ こまつな	648 [27.8]	レンズ豆は レンズに形が 似ている小 さい豆です。
26月	○	わかめごはん ごもくたまごやき、ごまみそきんぴら よしのじる		ごはん、ごま、さといも あぶら、ごまあぶら でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、とりこ とうふ、さつまあげ、みそ わかめ	ごぼう、にんじん、しょうが だいこん、ながねぎ、こまつな ほうれんそう、しいたけ、しめじ	596 [24.0]	五目たまご きの中には いろいろな 具が入って います。
27火	○	ごはん、いわしのうめに きりほしだいこんのカレーふうみいため かぼちゃのみそしる		ごはん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、いわし、なまあげ みそ	かぼちゃ、きりほしだいこん たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな、うめ	641 [25.6]	かぼちゃは 旬の野菜 です。
28水	○	くろパン とりこからあげレモンソース アルファベットスープ	コーンときゅうりの サラダ (コールスロー)	パン、あぶら、マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ、ベー コン	とうもろこし、キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが、たまねぎ ピーマン、ほうれんそう、レモン	667 [25.7]	後谷小のリ クエスト献立 です。
29木	○	ごはん にくだんごのちゅうかに こんにやくのいためもの	アンデスメロン (1/8こ)	ごはん、さとう、ごまあぶら あぶら、でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ かつおぶし、うずらたまご、みそ	こんにやく、アンデスメロン、にんじん しめじ、きくらげ、ながねぎ、たけの こ、ヤングコーン、しいたけ、キャベツ ピーマン、しょうが、にんにく、たまねぎ	606 [22.1]	メロンは旬 の果物です。
30金	○	ごはん チーズハンバーグ コンソメスープ	えだまめサラダ (にゅうか)	ごはん、さとう、じゃがいも あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、チーズ、とりこ レバー、いりウインナー	えだまめ、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、こまつな もやし、とうもろこし	633 [24.0]	前間小のリ クエスト献立 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、ごはんと一緒に混ぜてから配膳してください。



6月は食育月間です。ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから食育に取り組んでみましょう。

### 今月のリクエスト献立

6日(火) 高州東小学校 9日(金) 丹後小学校  
28日(水) 後谷小学校 30日(金) 前間小学校

へいきん  
636  
[25.0]