



10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) | | |
| 2月 | ○ | カレーライス ミニアメリカドッグ(2こ) | コーンサラダ (トマト) | むぎごはん、じゃがいも あぶら、こむぎこ、さとう でんぷん、パンこ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、すけそうだら えそ、たい | とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんにく グリーンピース、しょうが | 683 [21.3] | グリーンピース にはセサミンと 食物繊維がたっ ぷり含まれてい ます。 |
| 3火 | ○ | ごはん あおのりつきいかフリッター(2こ) にんにくのめのいためもの ◇ワンタンスープ | | ごはん、ワンタン、あぶら こむぎこ、でんぷん、こめこ さとう | ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく とりにく、おきあみ、あおさ | にんにくのめ、たけのこ、にんじん キャベツ、もやし、こまつな | 599 [27.2] | にんにくの芽 は体を元気に してくれます。 |
| 4水 | ○ | ごはん れんこんとぶたにくのはさみやき いかとさといものものにもの つきみだんご | チンゲンサイの おひたし (だししょうゆ) | ごはん、さといも、だんご さとう、でんぷん、パンこ | ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく たまご | チンゲンサイ、もやし、だいこん きゅうり、にんじん、こんにゃく れんこん、たまねぎ、しょうが | 648 [24.3] | お月見献立 です。 |
| 5木 | ○ | ★くりごはん さんまのおおやき ◇けんちんじる みかんゼリー | | ごはん、くり、ゼリー、さといも さとう | ぎゅうにゅう、さんま、とりにく とうふ | しいたけ、しめじ、だいこん かんぴょう、こんにゃく、にんじん えだまめ、ごぼう、こまつな みかん、レモン | 615 [26.0] | 吹上小のリク エスト献立 です。 |
| 6金 | ○ | ごはん はんぺんチーズフライ キャベツのおおこんぶいため ◇とんじり | | ごはん、やまいも、あぶら ごまあぶら、パンこ、こむぎこ でんぷん、さとう | ぎゅうにゅう、たら、いとより たまご、チーズ、ぶたにく こんぶ、とうふ、みそ、あおのり | キャベツ、たけのこ、にんじん ながねぎ、だいこん、ピーマン ごぼう、こんにゃく、こまつな | 647 [22.8] | はんぺんとは 魚をすりつぶ し蒸したも のです。 |
| 7土 | ○ | しよパン、だいたずチョコ チキンのレモンソテー アルファベットスープ | かいそうサラダ (イタリアン) | パン、チョコ、マカロニ じゃがいも | ぎゅうにゅう、とりにく、だいたず ベーコン、くわわかめ、わかめ あかとさかのり、しろとさかのり | きゅうり、キャベツ、にんじん レモン、たまねぎ、ピーマン | 638 [27.7] | 鷹野小のリク エスト献立 です。 |
| 11水 | ○ | ごはん こまつないりぎょうざ(2こ) ピピンパ トックスープ | | ごはん、トック、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま、パンこ さとう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく たまご | ぜんまい、たけのこ、だいたずもやし にんじん、ほうれんそう、きくらげ にんにく、チンゲンサイ、こまつな キャベツ、たまねぎ | 631 [26.2] | トックは韓国 のおもちで す。 |
| 12木 | ○ | ごはん とうふのまさごやき きりぼしだいこんのにつけ こんさいのみそじる | | ごはん、さとう、でんぷん あぶら | ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ さつまあげ、ちりめん、こんぶ みそ | きりぼしだいこん、しいたけ ながねぎ、だいこん、にんじん ごぼう、かぶ、たまねぎ、えだまめ | 602 [23.3] | 根菜のみそ 汁には4種類 の根菜が入っ ています。 |
| 13金 | ○ | ごはん さばのぶんかぼしやき きのこじる | のりあえ (だししょうゆ) | ごはん、さといも | ぎゅうにゅう、さば、のり、とうふ | キャベツ、だいこん、もやし こんにゃく、にんじん、まいたけ えのきたけ、しめじ、ながねぎ | 639 [25.0] | きのこは秋が 旬の食材で す。 |
| 16月 | ○ | こどもパン たらのこうそうやき にくだんごとペンネのトマトに | にんじんサラダ (コールスロー) | パン、マカロニ、さとう オリーブあぶら、でんぷん パンこ | ぎゅうにゅう、たら、とりにく チーズ | にんじん、たまねぎ、きゅうり トマト、にんにく、セロリー、バジル | 662 [30.2] | にんじんには カロチンが たっぷり含ま れています。 |
| 17火 | ○ | ごはん ぶたにくのしょうがいため ◇きりたんぼじる | れんこんサラダ (わふうあわせ) | ごはん、きりたんぼ、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく | れんこん、きゅうり、たまねぎ あかピーマン、にんじん、しょうが ながねぎ、しいたけ、こまつな | 651 [25.9] | きりたんぼは 秋田県の郷 土食です。 |
| 18水 | ○ | ごはん やさしいコロケ、バックソース あつあげのもの | ほうれんそうの ごまあえ (ごまあえのもと) | ごはん、じゃがいも、さといも こむぎこ、さとう、でんぷん パンこ、あぶら | ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく | ほうれんそう、もやし、にんじん こんにゃく、たまねぎ、しいたけ さやいんげん、とうもろこし グリーンピース | 698 [22.3] | 厚揚げは豆 腐を厚く切っ て油で揚げた ものです。 |
| 19木 | ○ | ハヤシライス きなこまめ | やさしいサラダ (あおじそ) | むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう | ぎゅうにゅう、だいたず、ぶたにく きなこ、チーズ、とりレバー | キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん、にんにく グリーンピース、しょうが | 690 [22.9] | 大豆はカルシ ウム、鉄分が たっぷり含ま れています。 |
| 20金 | ○ | さんしょくごはん ごもくよせ ◇のっぺいじる | | ごはん、ごま、さといも、さとう でんぷん | ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、たら とうふ、たまご | にんじん、えだまめ、だいこん ながねぎ、こまつな、たまねぎ れんこん、いんげん、かぼちゃ | 627 [29.6] | のっぺい汁は 里芋が入った 汁ものです。 |
| 23月 | ○ | ジャージャーめん おにまん | くわわかめの ちゅうかサラダ (ちゅうか) | ちゅうかめん、さつまいも こむぎこ、さとう、でんぷん あぶら | ぎゅうにゅう、くわわかめ、だいたず ぶたにく、みそ | きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、ピーマン、きくらげ しめじ、たけのこ、しょうが にんにく | 707 [24.7] | 鬼まんには埼玉 県産の小 麦粉が使わ れています。 |
| 24火 | ○ | ごはん とりにくのてりやき やさしいため ◇つみれじる | | ごはん、あぶら、さとう でんぷん | ぎゅうにゅう、つみれ、とりにく ぶたにく、とうふ、みそ | キャベツ、ごぼう、だいこん もやし、にんじん、ながねぎ こまつな | 629 [29.0] | つみれにはカル シウムが たっぷり含ま れています。 |
| 25水 | ○ | ★ハムピラフ ほうれんそうグラタン コンソメスープ ようなしゼリー | | ごはん、ゼリー、マカロニ じゃがいも、こむぎこ、あぶら バター、でんぷん マーガリン | ぎゅうにゅう、とりにく、ハム チーズ、ベーコン、たまご | キャベツ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、とうもろこし マッシュルーム、にんにく、パセリ ほうれんそう、ようなし | 601 [23.2] | 洋なしはヨー ロッパで生ま れたなしで す。 |
| 26木 | ○ | ごはん いわしのうめに ごもくきんぴら ◇さつまいものみそじる | | ごはん、さつまいも、さとう あぶら、ごまあぶら、ごま でんぷん | ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく さつまあげ、みそ | ごぼう、にんじん、だいこん しらたき、たまねぎ、こまつな しいたけ、うめ | 653 [26.0] | さつま芋は秋 が旬の食材 です。 |
| 27金 | ○ | ごはん あじのおおこうじやき いりどり | だいこんの そくせきづけ (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、あじ、とりにく ちくわ | だいこん、きゅうり、こんにゃく ごぼう、にんじん、れんこん たけのこ、しいたけ、さやいんげん | 585 [29.1] | 塩こうじには 食材をやわら かくする効果 があります。 |
| 30月 | ○ | ココアあげパン かぼちゃのシチュー マンゴープリン | ポテトサラダ (エッグケア) | パン、じゃがいも、プリン なまクリーム、さとう エッグケア、あぶら | ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ きゅうり、とうもろこし、マンゴー マッシュルーム、プロッコリー | 629 [20.5] | 桜小のリク エスト献立 です。 |
| 31火 | ○ | ごはん にくだんご(2こ) ちゅうかふうかきたまスープ | はるさめサラダ (パンパンジー) | ごはん、はるさめ、パンこ でんぷん、あぶら、さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう、たまご、とりにく | キャベツ、きゅうり、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ ほうれんそう、たまねぎ | 614 [21.8] | にわとりは1 年間で約28 0個の卵を産 むそうです。 |

* 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。

◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。

へいきん
640
[25.2]

今月のリクエスト献立

5日(木) 吹上小学校 7日(土) 鷹野小学校 30日(月) 桜小学校

