



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 西館

平成29年度

日・曜	牛乳	献立名	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	
			冷たい コンテナ	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	○	ごはん はんぺんチーズフライ キャベツのしおこんぶいため ◇とんじる		ごはん、やまいも、あぶら ごまあぶら、パンこ、こむぎこ でんぶん、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、こんにやく、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。
3火	○	カレーライス ミニアメリカンドッグ(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 でんぶん、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ビタミンと食物繊維がたっぷり含まれています。
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 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、でんぶん、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、こんにやく れんこん、たまねぎ、しょうが	648 [24.3]	お月見献立です。
5木	○	ごはん あおのりつきいかフリッター(2こ) にんにくのめいのいためもの ◇ワンタンスープ		ごはん、ワンタン、あぶら こむぎこ、でんぶん、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。
6金	○	★くりごはん さんまのしおやき ◇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、こんにやく、にんじん えだまめ、ごぼう、こまつな みかん、レモン	615 [26.0]	吹上小のリエスト献立です。
7土	○	しよパン、だいずチョコ 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、だいず ベーコン、くわかめ、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]	鷹野小のリエスト献立です。
11水	○	ごはん さばのぶなかほしやき 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 こんにやく、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。
12木	○	ごはん こまつないりぎょうざ(2こ) ピビンバ 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。
13金	○	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、でんぶん 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。
16月	○	さんしよくごはん ごもくよせ ◇のっぺいじる		ごはん、ごま、さといも、さとう でんぶん	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。
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)	きりたんぼ、ごはん、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	○	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、でんぶん 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、パセリ	662 [30.2]	にんじんにはカロテンがたっぷり含まれています。
19木	○	ごはん やさしいコロッケ あつあげのもの バックソース	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、でんぶん 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 こんにやく、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た油で揚げたものです。
20金	○	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。
23月	○	ごはん あじのしおこうじやき 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、こんにやく 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。
24火	○	ジャージャーめん おにまん	くわかめの 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、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、くわかめ、だいず 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]	鬼まんには埼玉県の小麦粉が使われています。
25水	○	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 でんぶん	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。
26木	○	★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、でんぶん 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野菜です。
27金	○	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 でんぶん	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。
30月	○	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 でんぶん、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280個の卵を産むそうです。
31火	○	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、プロシコリー	629 [20.5]	桜小のリエスト献立です。

* 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

6日(金) 吹上小学校 7日(土) 鷹野小学校 31日(火) 桜小学校

