



# 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27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 ささかまのいそべあげ なめこのみそしる	ツナとひじきの サラダ (エッグフリー)	ごはん、こむぎこ、あぶら エッグフリー	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ とうふ、ツナ、あおのり ひじき、みそ	ながねぎ、キャベツ、きゅうり なめこ、こまつな、にんじん	642 [24.2]	笹かまは笹の 葉の形をした かまぼこです
2金	○	ごはん れんこんのはさみやき(2こ) いかとさといものにももの	こまつなの おひたし (だししょうゆ)	ごはん、さといも、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく たまご	こまつな、もやし、だいこん キャベツ、にんじん、こんにやく れんこん、たまねぎ、しょうが	631 [24.1]	里芋は埼玉県 でたくさん栽培 されています
5月	○	ごはん いかにちゅうかふうみやき にくだんごのちゅうかに	パンサンスー (パンバンジー)	ごはん、はるさめ、さとう ごまあぶら、あぶら でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、いか、うずらたまご みそ、とりにく	にんじん、キャベツ、きゅうり ながねぎ、たけのこ、しいたけ はくさい、ピーマン、しょうが にんにく、たまねぎ	618 [27.8]	パンサンスー は中華風の和 え物です
6火	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため よしのじる	もやしのあえもの (あおじそ)	ごはん、さといも、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ	もやし、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、しめじ しょうが、だいこん、ながねぎ こまつな	595 [27.2]	吉野汁はとろ みのあるすま し汁です
7水	○	ごはん いなだのてりやき かぼちゃのそぼろに、みそけんちんじる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、いなだ、とりにく とうふ、みそ	だいこん、かぼちゃ、にんじん ごぼう、しょうが、ながねぎ こんにやく、こまつな	646 [28.6]	いなだは出世 魚で、大きくな るとぶりになり ます
8木	○	やさいカレー ねぎやき	りんご (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ さかなすりみ	りんご、にんじん、たまねぎ、なす ほうれんそう、にんにく、しょうが ながねぎ	667 [22.7]	鷹野小のリク エスト献立で す
9金	○	★くりごはん とりにくのからあげ、しらたまじる ようなしゼリー		ごはん、くり、しらたまもち ゼリー、あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく なると	しいたけ、しめじ、こまつな にんじん、さやいんげん、だいこん こんにやく、ながねぎ、しょうが	676 [24.4]	高州小のリク エスト献立で す
13火	○	ごはん ひじきいりコロケ、ごもくまめ つみれじる		ごはん、あぶら、さとう じゃがいも、パンこ、こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、だいず、つみれ とうふ、さつまあげ、ひじき	こんにやく、だいこん、にんじん ながねぎ、ごぼう、こまつな グリーンピース	659 [24.6]	ひじきは血を 作るもとにな る鉄分がたく さん含まれて います
14水	○	こどもパン ハムソテー コーンチャウダー	だいこんサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ツナ、ハム しろいんげんまめ	とうもろこし、だいこん、にんじん たまねぎ、きゅうり マッシュルーム	640 [25.4]	チャウダーは 具だくさんの スープという 意味です
15木	○	ごはん さんまのおかか、こんさいのみそしる しらたきといんげんのいためもの		ごはん、さといも、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく みそ、かつおぶし	さやいんげん、だいこん、しらたき にんじん、ごぼう、しょうが ながねぎ、こまつな	620 [26.3]	根の部分を食べ る野菜を根 菜と呼びます
16金	○	ごはん、ぎょうざ(2こ) こまつないりはるさめスープ コーヒーぎゅうにゅう	かいそうサラダ (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、こむぎこ パンこ、でんぶん、さとう ごまあぶら	コーヒーぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、わかめ、くきわかめ あかさぎ、おごのり、こんぶ きりんさい	きゅうり、ながねぎ、キャベツ にんじん、しいたけ、こまつな にら	582 [19.6]	吹上小のリク エスト献立で す
17土	○	ハヤシライス キャベツのソテー	おうとう (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、ぶたにく、チーズ	おうとう、とうもろこし、にんじん さやいんげん、しめじ、たまねぎ キャベツ、グリーンピース にんにく、しょうが	691 [20.7]	麦ごはんは米 に大麥を混ぜ て炊いたもの です
20火	○	ごはん まつかぜやき きりぼしだいこんにつけ、だまこじる		ごはん、だまこもち、さとう パンこ、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、ぶたにく、みそ、たまご	きりぼしだいこん、にんじん ながねぎ、しいたけ、こまつな たまねぎ	693 [27.9]	だまこ汁は秋 田県の郷土料 理です
21水	○	ごはん やきざけ とんじる	こまつなサラダ (わふう)	ごはん、さといも	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく とうふ、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん もやし、ながねぎ、だいこん ごぼう、こんにやく	572 [29.7]	瑞木小のリク エスト献立で す
22木	○	ごはん あつやきたまご あつあげのもの	あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ、たまご ぶたにく	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、こんにやく さやいんげん	642 [23.8]	厚揚げはカル シウムが多い 食べ物です
23金	○	くろパン、てりやきミートボール(2こ) ほうれんそうのソテー アルファベットスープ		パン、マカロニ、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく	ほうれんそう、とうもろこし にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン	590 [26.8]	黒パンは黒糖 を使ったパン です
26月	○	しょうゆラーメン ポテトはるまき チンジャオロースー		ちゅうかめん、あぶら でんぶん、じゃがいも こむぎこ、パンこ、マーガリン	ぎゅうにゅう、なると、ぶたにく ベーコン	にんにく、しょうが、にら、たけのこ ながねぎ、もやし、ピーマン にんじん、とうもろこし、メンマ たまねぎ	697 [23.7]	チンジャオ ロースーは細 切りにした野 菜と肉の炒め 物です
27火	○	ドライカレー はんぺんチーズやき はくさいとベーコンのスープ	マカロニサラダ (わふうあわせ)	ごはん、マカロニ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく さかなすりみ、たまご、チーズ	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、ほうれんそう とうもろこし、グリーンピース あかピーマン	608 [21]	はんぺんは魚 から作られま す
28水	○	ごはん いわしのしょうがに かぼちゃのみそしる	たまねぎの サラダ (たまねぎ)	ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、あつあげ みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、ながねぎ こんにやく、しょうが	625 [24.8]	いわしは骨ま で食べられる ように調理し てあります
29木	○	コッペパン スラッピージョー ラビオリスープ	みかん (1こ)	パン、じゃがいも、あぶら オリーブあぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく	みかん、にんじん、たまねぎ にんにく、キャベツ、トマト ほうれんそう	577 [23.2]	スラッピー ジョーはパン にミートソー スをはさんで 食べる料理で す
30金	○	ごはん おでん えだまめフリッター(2こ)	コロコロきゅうり (こうみわふう)	ごはん、ちくわぶ、さとう でんぶん、こめこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あげボール つみれ、うずらたまご がんとどき、こんぶ、おきあみ	きゅうり、こんにやく、だいこん えだまめ	671 [26]	おでんは日本 の代表的な鍋 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、ごはんと一緒に配りください。

へいきん  
635  
[24.9]

## 今月のリクエスト献立

8日(木)鷹野小学校 9日(金)高州小学校 16日(金)吹上小学校 21日(水)瑞木小学校