



11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)		
2月	○	ごはん さんまのかばやき さつまいものみそしる	◇こまつなの サラダ (こうみわふう)	ごはん、さつまいも、あぶら さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、さんま、なまあげ みそ	こまつな、にんじん、キャベツ ながねぎ、もやし、しいたけ こんにやく、しょうが	685 [24.2]	彦郷小の リクエスト 献立です
4水	○	★◇なめし いかのみそだれがけ のっぺいじる、おこめのムース		ごはん、さとう、さといも ごま、あぶら、でんぷん ムース	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ あぶらあげ、ちりめんじゃこ とうふ、いか	こまつな、ごぼう、だいこん にんじん、ながねぎ	607 [30.4]	菜飯はカル シウムが たっぷりです
5木	○	こえどカレー おさかなナゲット(2こ)	かいそうサラダ (あおじそ)	むぎごはん、さつまいも あぶら、さとう、でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、いか わかめ、くきわかめ、こんぶ、いわし おごり、あかすぎ、きりんさい、たら ちうお、あじ	きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、ほうれんそう にんにく、しょうが	699 [23.5]	さつまいも のあったカ レーです
6金	○	しょくパン、とりにくのレモンソテー コーンときのこのソテー ようふうかきたまスープ		パン、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン とりにく	とうもろこし、エリンギ、しめじ キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ、ほうれんそう、レモン	581 [31.1]	きのこは旬 の食材で す
9月	○	ごはん ◇すきやき ちくさやき	だいこんの そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ たまご、とりにく	だいこん、きゅうり、しらたき、にんじん はくさい、ながねぎ、えのきたけ こまつな、しいたけ、ほうれんそう たけのこ	618 [26.1]	干草焼きは ほうれん草 が入った卵 焼きです
10火	○	ごはん、いなだのてりやき ほそぎりんごぶのいために あすかじる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、いなだ ぶたにく、こんぶ、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、はくさい ほうれんそう、ながねぎ、しょうが	636 [30.5]	飛鳥汁は牛 乳の入った みそ汁です
11水	○	ココアあげパン ◇ポトフ レモンヨーグルト	コロコロきゅうり (イタリアン)	パン、さとう、じゃがいも あぶら、でんぷん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト	きゅうり、にんじん、キャベツ こまつな、たまねぎ、さやいんげん	570 [19.1]	前間小の リクエスト 献立です
12木	○	ごはん さばしおこうじやき ちくぜんに、◇みさとのおみおつけ		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば、とりにく ちくわ、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、こんにやく ごぼう、ながねぎ、こまつな れんこん、たけのこ	686 [28.4]	焼いた長ね ぎが入った みそ汁です
13金	○	ごはん、あじとひじきのとうにゅうよせ もやしのカレーふうみいため ◇すいとん		ごはん、すいとん、あぶら さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく あじ、ひじき、とうにゅう	もやし、にんじん、ながねぎ ピーマン、しめじ、こまつな たまねぎ	607 [23.2]	ひじきは鉄 分がたっぷ りです
16月	○	◇かきたまうどん みそポテト	オニオンサラダ (たまねぎ)	じごなうどん、じゃがいも こむぎこ、あぶら、さとう でんぷん	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、ながねぎ、こまつな	668 [23.5]	みそポテト は埼玉県 の郷土料理 です
17火	○	A: ちゅうかおこわ、ようなしゼリー B: わかめごはん まつかぜやき ワントンスープ	コロコロきゅうり (こうみちゅうか)	もちごめ、あぶら、ゼリー さとう ごはん、ワンタン、ごま パンこ	わかめ ぎゅうにゅう、とりにく、みそ ぶたにく、たまご	たけのこ、しいたけ、とうもろこし しょうが きゅうり にんじん、キャベツ、もやし ほうれんそう、たまねぎ	A:687 [26.1] B:621 [24.2]	中華おこ わは給食 センターで 作ります
18水	○	ハヤシライス ◇だいこんのおかか	みかん	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 かつおぶし、レバー	だいこん、みかん、こまつな たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、グリーンピース	684 [21.4]	みかんは 旬の食材 です
19木	○	ごはん、コバトンふりかけ とりだんごのもの ◇ごじる	のらぼうなの ごまあえ (ばいせんごま)	ごはん、ごま、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、だいた、とりにく さつまあげ、みそ、かつおぶし	のらぼうな、こんにやく、だいこん もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ たけのこ、ながねぎ、しめじ、しょうが ごぼう、こまつな、さやいんげん	574 [23.6]	食育の日 の行事食 です
20金	○	ごはん はっぼうさい えびフリッターのチリソースがけ(2こ)	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、さとう でんぷん、ごまあぶら あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、うずらたまご、おきあみ	にんにく、もやし、きゅうり、たけのこ ヤングコーン、ながねぎ、にんじん チンゲンサイ、はくさい、しょうが	673 [28.4]	野菜たっぷ りの献立 です
24火	○	くろパン、イチゴジャム ますのこうそうやき ボルシチ	にんじんサラダ (コールスロー)	パン、じゃがいも、あぶら ジャム、なまクリーム オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ます	たまねぎ、きゅうり、にんじん マッシュルーム、キャベツ にんにく、ビート、トマト	672 [29.4]	ロシア料理 です
25水	○	A: わかめごはん B: ちゅうかおこわ、ようなしゼリー しゃくしなぎょうざ(2こ) ごもくスープ	コロコロきゅうり (こうみちゅうか)	もちごめ、あぶら、ゼリー さとう ごはん、こむぎこ、ごまあぶら	わかめ ぎゅうにゅう、えび、ぶたにく うずらたまご	きゅうり とうもろこし、しょうが たけのこ、もやし、にんじん、にら しいたけ、チンゲンサイ、しょうが たまねぎ、しゃくしな、にんにく	A:577 [20.9] B:643 [22.8]	中華おこ わは給食 センターで 作ります
26木	○	ごはん、みそとんかつ キャベツのしおこんぶいため ◇せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい あぶら、さとう、ごまあぶら パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とりにく、こんぶ	たけのこ、キャベツ、だいこん にんじん、ピーマン、ながねぎ こまつな	685 [24.1]	せんべい汁 は青森県 の郷土料理 です
27金	○	ごはん にくじゃが たらのしおやき	もやしのサラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、すけそうだら ぶたにく、さつまあげ	もやし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、こんにやく	614 [28.5]	幸房小の リクエスト 献立です
30月	○	ごはん、◇にぼうとう わかさぎこうみフリッター(2ほん) だいたのいそに		ごはん、ほうとうどん、さとう あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく わかさぎ、だいた、ひじき あぶらあげ、あおりの	だいこん、にんじん、こんにやく ながねぎ、えのきたけ、こまつな	576 [24.4]	煮ぼうとうは 埼玉県 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、ごはんを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
637
[25.6]

【中華おこわ炊飯校】

A校: 彦成・桜・幸房・立花・前谷・高州東・瑞木
B校: 八木郷・吹上・新和・彦糸・丹後・前間

《リクエスト献立》

2日(月)…彦郷小学校 11日(水)…前間小学校 27日(金)…幸房小学校

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。今月の給食では、埼玉県の郷土料理が多く登場します。また、今月から三郷市でとれる小松菜が登場します。私たちのふるさとを感じて食べてください。



埼玉県マスコットキャラクター
こぼとん

