

# 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28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)		
4火	○	ごはん、ほっけのしおやき きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる		ごはん、さといも、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、ほっけ、さつまあげ とうふ	きりぼしだいこん、こんにやく にんじん、ごぼう、こまつな	570 [25]	新和小的の リクエスト献 立です。
5水	○	ごはん、にくじゃが やきししゃも	だいこんの そくせきづけ (たきこみわかめ)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく わかめ、さつまあげ	だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、こんにやく	602 [21.9]	ししゃもはカ ルシウムた っぷりです。
6木	○	★きのこごはん、さつまいもコロッケ とんじる、おこめのムース		ごはん、さつまいも、パンこ じゃがいも、こむぎこ、ごま あぶら、さとう、ムース	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ、みそ	まいたけ、えのきたけ、ながねぎ しめじ、だいこん、さやいんげん ごぼう、にんじん、こんにやく こまつな、たけのこ	701 [22.7]	幸房小の リクエスト献 立です。
7金	○	ごはん、ごもくパオズ(2こ) はるさめスープ	わかめともやし のナムル (ナムル)	ごはん、はるさめ、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく ぶたにく、ひじき	もやし、だいずもやし、ながねぎ きゅうり、にんじん、しいたけ キャベツ、たまねぎ、しょうが	621 [19.1]	春雨は緑豆 という豆から 作られています。
8土	○	しよくパン、ブルーベリージャム だいたずナゲット(2こ)、コンソメスープ	フルーツポンチ	パン、さとう、こむぎこ パンこ、じゃがいも、あぶら ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、とりにく、だいたず	キャベツ、にんじん たまねぎ、おとうろ、バナナ みかん、パインアップル	634 [23.1]	目の愛護 デー献立で す。
11火	○	ごはん、こまつないりぎょうざ(2こ) キャベツとにんにくのめのいためもの レンフォアタン		ごはん、でんぶん、こむぎこ ごまあぶら、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン とりにく、ぶたにく	キャベツ、ながねぎ、にんにくのめ たけのこ、しいたけ、にんじん もやし、ほうれんそう、たまねぎ こまつな	582 [23.1]	レンフォアタ ンは中国の かきたま汁 です。
12水	○	ごはん、とりにくのてりやき ごぼうとれんこんのきんぴら かぼちゃのみそじる		ごはん、さとう、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ みそ	かぼちゃ、れんこん、ごぼう たまねぎ、こんにやく、にんじん しめじ	630 [25.1]	れんこんは 旬の食べ物 です。
13木	○	ハヤシライス コーンときのこのソテー	りんご(1/4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 とりレバー	とうもろこし、りんご、エリンギ たまねぎ、マッシュルーム にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	669 [19.5]	りんごは旬 の食べ物で す。
14金	○	ごはん ハンバーグオニオンソースがけ よしのじる	くきわかめの サラダ (うめかつお)	ごはん、さといも、でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう、くきわかめ、とりにく とうふ、ぶたにく	きゅうり、にんじん、もやし、しめじ だいこん、ながねぎ、こまつな たまねぎ	572 [23.6]	吉野汁はと ろみがつい たすまし汁 です。
17月	○	ごはん、さばのふかやねぎかおりやき ◇さつまじる	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、のり なまあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、こんにやく、しいたけ こまつな、ながねぎ	622 [25.2]	さつま汁は 鹿児島県の 郷土料理で す。
18火	○	きのこうどん、だいがくいも	ツナとひじきの あえもの (エッグケア)	じごなうどん、さつまいも あぶら、でんぶん、ごま エッグケア、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ あぶらあげ、ひじき	キャベツ、きゅうり、しめじ えのきたけ、なめこ、にんじん ながねぎ、ほうれんそう	701 [23.4]	ひじきには 鉄分がたく さん入って います。
19水	○	キャロットピラフ、チキンブロス ツナとポテトのカップやき いんげんのソテー		ごはん、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン ツナ、チーズ	とうもろこし、にんじん、キャベツ マッシュルーム、さやいんげん ながねぎ、たまねぎ、かぶ かぶのは、あかピーマン	579 [22]	チキンブロ スは鶏肉と 野菜のスー プです。
20木	○	ごはん、はっぼうさい おさかなナゲット(2こ)	かふうあえ (パンパンジー)	ごはん、でんぶん、さとう ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか うずらたまご、たちうお、あじ いわし、たら、ぶり	だいこん、キャベツ、ヤングコーン きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ にんじん、はくさい、しょうが たまねぎ	675 [29.3]	八宝菜には 9種類の食 材が入って います。
21金	○	★くりごはん、あつやきたまご ◇のっぺいじる、プチやなしゼリー		ごはん、くり、さといも、さとう でんぶん、ようなしゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく とうふ	しいたけ、しめじ、だいこん にんじん、えだまめ、こんにやく ながねぎ、こまつな	609 [23.4]	くりは旬の 食べ物で す。
24月	○	ごはん、メンチカツ、バックソース たけのことわかめのにびたし あずかじる		ごはん、あぶら、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく わかめ、かまぼこ、とうふ、みそ	たけのこ、にんじん、はくさい ほうれんそう、ながねぎ たまねぎ	645 [26.4]	飛鳥汁は牛 乳が入った みそ汁で す。
25火	○	カレーライス、きなこまめ	かいそうサラダ (ゆず)	むぎごはん、さとう じゃがいも、あぶら	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 あかすぎ、キリンサイ、おこのり ペニツノ、くきわかめ、わかめ	きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	681 [23.9]	大豆はカル シウム、鉄 分がたっぷり です。
26水	○	ごはん、いわしのしょうがに こんにやくのいためもの こんさいのみそじる		ごはん、ごまあぶら、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、いわし、なまあげ かつおぶし、みそ	こんにやく、しいたけ、だいこん にんじん、きくらげ、ごぼう かぶ、かぶのは、しょうが	600 [24.5]	みそ汁には 4種類の根 菜が入って います。
27木	○	コッペパン、ラザーニャ コーンポタージュ	ポテトとまめの サラダ (フレンチ クリーミー)	パン、じゃがいも、あぶら ラザーニャ、こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにゅう、だいたず、チーズ ぶたにく	とうもろこし、たまねぎ、にんじん きゅうり	639 [22.7]	ラザーニャ はイタリア の pasta 料理 です。
28金	○	ごはん、いかのいそてんぶら ぶたにくのやさしいため ◇ゆばのすいもの		ごはん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、いか、とうふ ぶたにく、ゆば、なると あおりのり	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ ながねぎ、にんじん、しょうが こまつな	563 [24.1]	湯葉は大豆 からできて います。
31月	○	★チキンピラフ、かぼちゃコロッケ はくさいとベーコンのスープ とうにゅうパンナコッタ		ごはん、あぶら、パンこ こむぎこ、パンナコッタ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン とうにゅう	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ にんじん、えだまめ、とうもろこし ほうれんそう、マッシュルーム	632 [18.7]	ハロウィン 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。

◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。

今月のリクエスト献立

4日(火) 新和小学校

6日(木) 幸房小学校

へいきん

658

[24.5]