

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 (蛋白質)	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、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、こんにゃく	602 [21.9]	ししゃもはカルシウム たっぷりです。
5 水	○	★きのこごはん、さつまいもコロケ 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、こんにゃく こまつな、たけのこ	701 [22.7]	幸房小のリクエスト献立です。
6 木	○	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。
7 金	○	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、こんにゃく にんじん、ごぼう、こまつな	570 [25]	新和小のリクエスト献立です。
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、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、こんにゃく、にんじん しめじ	630 [25.1]	れんこんは 旬の食べ物 です。
12 水	○	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。
13 木	○	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 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。
14 金	○	ごはん、こまつないりぎょうぎ(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、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。
17 月	○	きのこうどん、だいがくも	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、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。
18 火	○	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、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。
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	○	★くりごはん、あつやきたまご ◇のっぺいじる、プチようなしゼリー		ごはん、くり、さといも、さとう でんぶ、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、こんにゃく ながねぎ、こまつな	609 [23.4]	くりは旬の 食べ物で す。
21 金	○	ごはん、さばのふかやねがきおひやき ◇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、こんにゃく、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。
24 月	○	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、おごのり ペニツ、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 分がたく りです。
25 火	○	ごはん、いわしのしょうがに こんにゃくのいためもの 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	こんにゃく、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。
26 水	○	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 パスタ料理 です。
27 木	○	ごはん、いかのいそべでんぶら 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。
28 金	○	★チキンピラフ、かぼちゃコロケ 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。
31 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。

* 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

5日(木) 幸房小学校

7日(金) 新和小小学校

へいきん

658

[24.5]