

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 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 (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火	○	ごはん、しろごまつね(2こ) ◇さわにわん	もやしのサラダ (わふう)	ごはん、さとう、パンこ、ごま あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく とりレバー	もやし、にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん、あかピーマン ながねぎ、ごぼう、こまつな たまねぎ	580 [21.6]	つくねには ごまが入っ ています
2水	○	くろパン、ポークビーンズ コーンとキャベツのソテー	かき(1/4こ)	パン、じゃがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく	かき、とうもろこし、キャベツ しめじ、たまねぎ、エリンギ にんじん、にんにく、トマト	600 [23.4]	かきは旬の くだものです
4金	○	ごはん、しのだに ◇さつまいものみそしる	れんこんサラダ (わふうあわせ)	ごはん、さつまいも さとう、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ、とりにく あぶらあげ、とうふ、たまご	れんこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな	662 [23.6]	油揚げを 使った料理 をののだとい います
7月	○	みそラーメン、ぼうぎょうぎ	はるさめサラダ (パンパンジー)	ちゅうかめん、はるさめ あぶら、パンこ、でんぷん さとう、ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ とうもろこし、もやし、にら しょうが、にんにく	650 [24.5]	棒餃子は春 巻きに似た 形をしてい ます
8火	○	こえどカレー こんにやくときのこのソテー	りんご(1/4こ)	むぎごはん、さつまいも ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし、チーズ	こんにやく、りんご、にんじん まいたけ、しめじ、きくらげ たまねぎ、ほうれんそう にんにく、しょうが	639 [19.2]	小江戸カレー にはさつまい もが入ってい ます
9水	○	ごはん、あつやきたまご さといものものに ごじる		ごはん、さといも さとう、でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご だいず、みそ	さやいんげん、だいこん、にんじん ながねぎ、しめじ、ごぼう ほうれんそう	607 [22.9]	呉汁はすり つぶした大 豆が入った みそ汁です
10木	○	ごはん やしししゃも (1~4ねん 1ぼん、5~6ねん 2ぼん) ◇すいとん	あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、すいとん、さといも	ぎゅうにゅう、ししゃも とりにく、なまあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん ながねぎ、しめじ、こまつな	572 [21.7]	ししゃもはほ ねごと食べ られる魚で す
11金	○	ごはん、さばのゆうあんやき きんぴらごぼう ◇きのこのみそしる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく あぶらあげ、みそ	えのきたけ、ごぼう、まいたけ なめこ、にんじん、しめじ、しらたき ながねぎ、だいこん こまつな、ゆず	684 [26.5]	さばのゆう あん焼きは ゆずを使っ ています
15火	○	しょくパン、とりからあげ ◇アルファベットスープ	ポテトサラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、あぶら マカロニ、エッグケア でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー	にんじん、きゅうり たまねぎ、こまつな、しょうが	646 [25.4]	じゃがいも はビタミンC たっぷりだ す
16水	○	A: ちゅうかおこわ、プチりんごゼリー B: ごはん、やさしいふりかけ ごもくパオズ(2こ)、◇ワンタンスープ	コロコロきゅうり (ちゅうか)	ごめ、もちごめ、りんごゼリー あぶら、さとう ごはん、ごま さとう、こむぎこ ワンタン、パンこ、でんぷん ごまあぶら、こむぎこ、えび	ぶたにく わかめ、まぐろ、のり だいず、あおさ ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく こうやどうふ、ひじき、えび	たけのこ、しいたけ、とうもろこし しょうが きゅうり、グリーンピース、かぼちゃ にんじん、トマト、いんげんまめ にんじん、キャベツ、もやし こまつな、たまねぎ	A: 648 [23.5] B: 594 [21.7]	中華おこわ はセンター で作ります
17木	○	ごはん、れんこんのはさみやき あつあげのもの	こまつなの ごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、さといも、さとう でんぷん、あぶら、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう、あつあげ たまご、ぶたにく	こまつな、キャベツ、にんじん もやし、たまねぎ、しいたけ こんにやく、さやいんげん れんこん、しょうが	601 [22.4]	れんこんは 秋から冬が 旬です
18金	○	★なめし、あかうおのしおやき みさとのみおつけ みさとたんじょう60しゅうねんピーチゼリー		ごはん、ピーチゼリー、ごま あぶら	ぎゅうにゅう、あかうお とうふ、あぶらあげ ちりめんじゃこ、みそ	こまつな、だいこん ごぼう、にんじん、ながねぎ	578 [29.1]	三郷市誕生 60周年を祝 う献立です
21月	○	ごはん、みそカツ ◇すましじる	だいこんサラダ (あおじそ)	ごはん、あぶら、ごま さとう、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく わかめ、みそ、なると	だいこん、にんじん、きゅうり こまつな、ながねぎ	614 [22.6]	味噌カツは 愛知県発祥 の料理です
22火	○	ハヤシライス、ごもくよせ コーンときのこのソテー		むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、とりレバー、たら とうふ	とうもろこし、しめじ、たまねぎ エリンギ、にんじん、グリーンピース パセリ、にんにく、しょうが れんこん、いんげん、かぼちゃ	697 [24.9]	五目寄せは 魚、豆腐、 野菜が入っ ています
24木	○	ごはん、さんまのしおやき ◇まゆだまじる	かいそうサラダ (うめかつお)	ごはん、しらたまもち さといも	ぎゅうにゅう、さんま とりにく、なると、わかめ あかさぎ、きりんさい、くきわかめ おごり、べにつの、こんぶ	きゅうり、キャベツ、こまつな	680 [27.5]	いい日本食 で和食の日 献立です
25金	○	ごはん、ぶたにくのあまからに ◇にぼうとう	のらぼうなの サラダ (たまねぎ)	ごはん、ほうとうどん さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、あぶらあげ	のらぼうな、こんにやく、もやし だいこん、キャベツ、しょうが にんじん、ながねぎ、えのきたけ こまつな	571 [24.1]	にぼうとうは 深谷市の郷 土料理です
28月	○	こどもパン、おさかなナゲット(2こ) さいのくにシチュー	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、さつまいも あぶら、こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく、たら しろいんげんまめ いか、えび、ほたて、あおのり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、ピーマン、かぶ とうもろこし、ブロッコリー マッシュルーム	631 [26.1]	シチューは 埼玉県の特 産物が使わ れています
29火	○	A: ごはん、やさしいふりかけ B: ちゅうかおこわ、プチりんごゼリー いかフリッター、ちゅうかごもくスープ	コロコロきゅうり (ちゅうか)	ごめ、もちごめ、りんごゼリー あぶら、さとう ごめ、さとう、こむぎこ もちごめ、りんごゼリー あぶら、さとう こむぎこ、でんぷん、さとう こめこ、あぶら、ごまあぶら	わかめ、まぐろ、のり だいず、あおさ ぶたにく ぎゅうにゅう、えび、とうふがんすー うずらたまご、いか、おきあみ、あおさ	きゅうり、グリーンピース、かぼちゃ にんじん、トマト たけのこ、しいたけ、とうもろこし しょうが もやし、にんじん、きくらげ チンゲンサイ	A: 596 [25.4] B: 650 [27.2]	中華おこわ はセンター で作ります
30水	○	ごはん、コーンフライ おでん	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、あぶら、でんぷん ちくわが、さとう、パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ のり、とりにく、こんぶ あつあげ	こんにやく、キャベツ、とうもろこし ほうれんそう、にんじん、だいこん たまねぎ	647 [23.8]	ちくわやつ みれは魚の すり身で できていま 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ぜんしてください。

◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。



【中華おこわ炊飯校】

A校: 高州・鷹野・彦郷
B校: 早稲田・戸ヶ崎・後谷

《リクエスト献立》

7日(月)・・・高州東小学校 10日(木)・・・瑞木小学校 15日(火)・・・前間小学校

11月24日はいい日本食で「和食の日」です

和食は、米飯を中心とした栄養バランスの優れた世界に誇れる食文化です。この機会に和食のよさを再認識し、和食文化を受け継いでいきましょう。給食ではこの日に合わせて骨つきの「さんまの塩焼き」を用意します。おはしを上手に使っておいしく、美しくさんまを食べましょう。きれいに食べられたクラスは表彰をする予定です。



へいきん
626
[24.1]