



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30年度

| 日・曜 | 牛乳 | 献立名 | 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 |
|-----|----|--------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|
| | | | 冷たい コンテナ | 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月 | ○ | かんとんめん ◇こまつないりチーズむしパン | はるさめサラダ (ちゅうか) | ちゅうかめん、はるさめ むしパンのこな、でんぶん | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ | たけのこ、こまつな、にんじん キャベツ、きゅうり、ながねぎ はくさい、しいたけ チンゲンサイ、きくらげ | 674 [22.1] | 給食センター 手作りの蒸し パンです |
| 2火 | ○ | はちみつパン てりやきミートボール(2こ) ソーセージのスープ | かぼちゃの サラダ (エッグケア) | パン、エッグケア パンこ | ぎゅうにゅう、とりにく レバー、いりフランク たまご | かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ | 648 [25.9] | かぼちゃには病 気に負けないた めの栄養素が多 く含まれています |
| 3水 | ○ | ごはん、いわしのしょうがに こんにやくのいためもの みそけんちんじる | | ごはん、さといも ごまあぶら、あぶら | ぎゅうにゅう、いわし、とりにく とうふ、かつおぶし、みそ | こんにやく、しいたけ、にんじん さやいんげん、きくらげ ながねぎ、ごぼう、しょうが | 612 [26.7] | いわしには血液 をきれいにし てくれる栄養が多 く含まれていま す |
| 4木 | ○ | ごはん、さんまのしおやき ひじきのにも にくじゃが | | ごはん、じゃがいも、あぶら さとう | ぎゅうにゅう、さんま、ひじき ぶたにく、あぶらあげ、たいず さつまあげ | にんじん、たまねぎ、こんにやく | 693 [28.8] | 戸ヶ崎小のリ クエスト献立 です |
| 5金 | ○ | ごはん チヂミ マーボーだいこん すいぎょうざ | | ごはん、でんぶん ごまあぶら、あぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、たいずミート いか、えび、たまご、あおさ | だいこん、ながねぎ、にんじん もやし、チンゲンサイ、きくらげ キャベツ、たまねぎ、にら しょうが | 626 [22.0] | チヂミは韓国 のお好み焼き です |
| 6土 | ○ | しよパン、いちごジャム とりにくのチーズフライ カラフルソテー ◇アルファベットスープ | | パン、いちごジャム、あぶら マカロニ、じゃがいも パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、チーズ | とうもろこし、キャベツ あかピーマン、さやいんげん にんじん、こまつな、たまねぎ | 651 [25.3] | スープの中のマ カロニはアル ファベットの形 をしています |
| 10水 | ○ | ★チキンピラフ、とうふナゲット(2こ) ようふうたまごスープ ブルーベリーゼリー | | ごはん、ブルーベリーゼリー あぶら | ぎゅうにゅう、たまご とりにく、ベーコン、いとより とうふ、たまご、とうにゅう | たまねぎ、にんじん、キャベツ えだまめ、とうもろこし ほうれんそう マッシュルーム | 603 [22.3] | 目の愛護 デーの献立で す |
| 11木 | ○ | ごはん、にしんのてりやき とんじる | のりあえ (だししょうゆ) | ごはん、じゃがいも でんぶん | ぎゅうにゅう、にしん、ぶたにく のり、とうふ、みそ | キャベツ、きゅうり、にんじん ながねぎ、もやし、だいこん ごぼう、こんにやく、しょうが | 616 [24.9] | にしんは北海 道などの冷た い海でとれま す |
| 12金 | ○ | カレーライス きなこめ | だいこんさらだ (わふう) | むぎごはん、さとう じゃがいも、ごま、あぶら | ぎゅうにゅう、だいず、とりにく ぶたにく、きなこ、チーズ とりレバー | だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが | 688 [24.8] | 大豆は秋が 旬の食べ物 です |
| 15月 | ○ | ごはん、とうふのまさごやき さといものそぼろに ◇いなかじ | | ごはん、さといも、あぶら さとう、パンこ | ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ とうふ、とりにく | だいこん、にんじん、しょうが ながねぎ、ごぼう、こんにやく こまつな、えだまめ、たまねぎ | 635 [25.5] | 豆腐の真砂焼 きには枝豆やに んじん等の野菜 が入っています |
| 16火 | ○ | ごはん、こまつないりしゅうまい(2こ) トックスープ | ナムル (ナムル) | ごはん、トック、ごまあぶら こむぎこ、パンこ さとう | ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく | ほうれんそう、たけのこ、 だいずもやし、だいこん、にんじん しいたけ、ながねぎ、たまねぎ こまつな | 601 [22.5] | しゅうまいに は小松菜が 入っています |
| 17水 | ○ | セルフサンド (ハムソテー、スライスチーズ) ツナとあきやさいのとまとに ◇コンソメスープ | | パン、じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ ハム、ツナ、レンズまめ | にんじん、たまねぎ、なす エリンギ、キャベツ、かぶ こまつな、にんにく、トマト | 572 [29.4] | セルフサンド はハムとチー ズをはさんで たべまじょう |
| 18木 | ○ | ごはん、とりにくのてりやき ◇よしのじる | そくせきづけ (だししょうゆ) | ごはん、さといも、でんぶん さとう | ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、とうふ | キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな | 587 [25.0] | 吉野汁は里 手の入った汁 物です |
| 19金 | ○ | ごはん、コーンフライ ちくぜんに | ◇こまつなの ごまあえ (ごまあえのもと) | ごはん、ごまあえのもと あぶら、さとう こむぎこ、パンこ | ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ | こまつな、とうもろこし、キャベツ こんにやく、もやし、ごぼう にんじん、れんこん、たけのこ | 638 [23.0] | 筑前煮は九 州福岡県の 郷土料理です |
| 22月 | ○ | ごはん、さんしょくごはんのぐ ごもくよせやき ◇あずかじ | | ごはん、ごま、さとう パンこ | ぎゅうにゅう、さけ、とりにく とうふ、みそ、たら、たまご | にんじん、えだまめ、キャベツ こまつな、ながねぎ たまねぎ、とうもろこし かぼちゃ、ながいも | 642 [32.8] | 三色ごはんは 鮭、卵、枝豆 をのせたごは んです |
| 23火 | ○ | ごはん、ぎょうざ(2こ) はっほうさい | パンサンスー (パンパンジー) | ごはん、はるさめ、でんぶん ごまあぶら、あぶら こむぎこ、パンこ、さとう | ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご | キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ たけのこ、ヤングコーン、にんじん はくさい、しょうが、たまねぎ にんにく | 646 [26.2] | 八宝菜には、 8つの具材が 入っています |
| 24水 | ○ | ★さつまいもごはん あじのしおこうじやき ◇れんこんとこまつなのみそしる ぶどうゼリー | | ごはん、ぶどうゼリー さつまいも、さとう、ごま あぶら | ぎゅうにゅう、あじ、とりにく なまあげ、みそ | れんこん、えだまめ、しめじ ながねぎ、にんじん だいこん、こまつな | 588 [27.9] | 早稲田小のリ クエスト献立 です |
| 25木 | ○ | ごはん、しのだに ほそぎりんごぶのいためもの ◇つみれじる | | ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん | ぎゅうにゅう、つみれ、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、こんぶ とりにく | しいたけ、だいこん、にんじん ながねぎ、ごぼう、こまつな たけのこ | 598 [24.8] | 油揚げを使っ た料理に信田 という名前が 使われます |
| 26金 | ○ | きなこあげパン はるさめスープ おこめのムース | ポテトサラダ (エッグケア) | パン、あぶら、さとう じゃがいも はるさめ、エッグケア おこめのムース | ぎゅうにゅう、きなこ ぶたにく | たまねぎ、ながねぎ、きゅうり にんじん、しいたけ、ほうれんそう | 598 [20.0] | 八木郷小のリ クエスト献立 です |
| 29月 | ○ | ハヤシライス あおのりつきいかフリッター | もやしのサラダ (イタリアン) | 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、いか、ぶたにく チーズ、とりレバー おきあみ、あおさ | もやし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん グリーンピース、にんにく、しょうが | 713 [24.4] | もやしは大豆 を発芽させた 物です |
| 30火 | ○ | ごはん、ぶたどんのぐ あつあげのおろしソースがけ | くきわかめの サラダ (うめかつお) | ごはん、でんぶん、ごま さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、くきわかめ なまあげ、ぶたにく | きゅうり、だいこん、ながねぎ にら、もやし、しいたけ、しらたき たまねぎ、たけのこ、しょうが | 636 [26.6] | 厚揚げはカル シウムたっぷ りの食べ物で す |
| 31水 | ○ | コッペパン ハンバーグのトマトソースがけ キャベツのソテー ◇かぼちゃのシチュー | | パン、さとう、あぶら なまクリーム パンこ | ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく | とうもろこし、にんじん、キャベツ しめじ、たまねぎ、かぼちゃ さやいんげん、マッシュルーム こまつな | 640 [25.9] | ハンバーグは コッペパンに はさんで食べ まじょう |

* 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
4日(木) 戸ヶ崎小 24日(水) 早稲田小 26日(金) 八木郷小

平均
632
[25.3]