



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30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月	○	ごはん チヂミ マーボーだいこん すいぎょうざ		ごはん、でんぷん 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、だいちミート 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
2火	○	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、でんぷん	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
3水	○	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
4木	○	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
5金	○	ごはん、さんまのしおやき ひじきのものに 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、だいち 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
6土	○	しょくパン、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	○	カレーライス きなこまめ	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、だいち、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
11木	○	★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
12金	○	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 でんぷん	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
15月	○	ごはん、コーンフライ ちくぜんに	◇こまつなの ごまあえ (ごまあえのもの)	ごはん、ごまあえのもの 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
16火	○	ごはん、とうふのまさごやき さといものそぼろに ◇いなかじる		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
17水	○	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、 だいち、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
18木	○	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どに ◇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 しょう
19金	○	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、でんぷん 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
22月	○	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
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、でんぷん 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	○	ごはん、さんしょくごはんのぐ ごもくよせやき ◇あずかじる		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、えだまめ かぼちゃ、ながいも、にんじん	642 [32.8]	三色ごはんは 鮭、卵、枝豆 をのせたごは んです
25木	○	★さつまいもごはん あじのおこうじやき ◇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
26金	○	ごはん、しのだに ほそぎりこんぶのいためもの ◇つみれじる		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぷん	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
29月	○	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 ましょう
30火	○	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
31水	○	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、でんぷん、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 シウムたっぶ りの食べ物で 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、ごはんと混ぜてから配せんしてください。

◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。

今月のリクエスト

5日(金) 戸ヶ崎小 25日(木) 早稲田小 22日(月) 八木郷小



平均
632
[25.3]