



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29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)		
1水	○	ごはん、いわしのオレンジに こんにやくのピリからいため さわにわん		ごはん、ごまあぶら、さとう ごま	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく	こんにやく、きりぼしだいこん、ごぼう にんじん、さやいんげん、だいこん ながねぎ、ほうれんそう、オレンジ	579 [22.9]	いわしは旬 の食材です
2木	○	ごはん、とりにくのしおだれやき さといものそぼろに ◇みさとのおみおつけ		ごはん、さといも、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、しょうが ながねぎ、こまつな、レモン	624 [29.3]	おみおつけに は三郷市の 特産物が使 われています
6月	○	ごはん、ひじきいわふうハンバーグ たまごキャベツのいためもの ◇ごじる		ごはん、あぶら、パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう、だいず、みそ ひじき、たまご、とりにく ぶたにく	キャベツ、だいこん、にんじん エリンギ、さやいんげん、ながねぎ しめじ、ごぼう、こまつな、たまねぎ	620 [24.7]	幸房小のリ クエスト献 立です
7火	○	にくじるうどん ブルーベリーむしパン	◇ごまずあえ (わふう)	じごなうどん、むしパンのこな ブルーベリーソース、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ	キャベツ、こまつな、ながねぎ もやし、たまねぎ、にんじん えのきたけ、しめじ	652 [23.4]	ブルーベ リーは埼玉 県産です
8水	○	ごはん、にくいりしのだに ひじきのもの ◇みそけんちんじる		ごはん、さといも、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき だいず、みそ、あぶらあげ	だいこん、こんにやく、にんじん ながねぎ、こまつな、たけのこ	575 [22.7]	ひじきはミネ ラルたっぷり です
9木	○	くろパン おさかなナゲット(2こ) ボルシチ	オリビエサラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、エッグケア あぶら、なまクリーム こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく だいず、いんげんまめ、たら いか、えび、ほたて、あおのり	きゅうり、たまねぎ、にんじん さやいんげん、マッシュルーム キャベツ、にんにく、ピート、トマト	686 [27.4]	ボルシチとオリ ビエはロシア 料理です
10金	○	ごはん、さばのあまずあんかけ マーボーだいこん すいぎょうざ		ごはん、でんぶん、こむぎこ ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく だいず	だいこん、にら、にんじん、もやし ながねぎ、ほうれんそう、きくらげ しょうが	713 [25.8]	さばは旬の 食材です
13月	○	ごはん、◇にぼうとう メンチカツ、バックソース ごもくきんぴら		ごはん、あぶら、さとう、ごま ぼうとうどん、ごまあぶら パンこ、でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、さつまあげ とりにく、ぶたにく、あぶらあげ	ごぼう、だいこん、しらたき しいたけ、ながねぎ、えのきたけ こまつな、たまねぎ、にんじん	662 [25.3]	煮ぼうとうは 埼玉県の郷 土料理です
15水	○	★かてめし、さけのかわりやき ◇こまつなのみそじる おこめのムース		ごはん、エッグケア、あぶら さとう、ムース	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく なまあげ、みそ	にんじん、しいたけ、ながねぎ かんぴょう、キャベツ、こまつな しらたき、さやいんげん、ごぼう	629 [28.2]	かてめしは 埼玉県の郷 土料理です
16木	○	ごはん、のりつくだに ほっけのしおやき ◇よしのじる	ツナサラダ (たまねぎ)	ごはん、さといも、でんぶん さとう、みずあめ	ぎゅうにゅう、とりにく、のり ほっけ、ツナ、とうふ、ひじき	たまねぎ、きゅうり、にんじん キャベツ、だいこん、ながねぎ こまつな、しめじ	571 [28.0]	吉野川は奈 良県の郷土 料理です
17金	○	チキンカレーライス きなこまめ	もやしのサラダ (パンパンジー)	むぎごはん、さとう、あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、きなこ チーズ、トリレバー、だいず	にんじん、キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	676 [25.1]	残菜ゼロを 目指そう！
20月	○	ごはん やきししゃも (1~4ねん1はん、5・6ねん2はん) にくじゃが、◇あすかじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、ししゃも とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ	しらたき、にんじん、キャベツ こまつな、たまねぎ、ながねぎ しょうが	565 [23.6]	彦郷小のリ クエスト献 立です
21火	○	しょくパン とりにくのレモンソーテ コンチャウダー	ポテトとまめの サラダ (レンチクリーム)	パン、あぶら、じゃがいも なまクリーム、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず レンズまめ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん レモン、きゅうり	638 [28.9]	前谷小のリ クエスト献 立です
22水	○	A: ちゅうかおこわ、プチりんごゼリー B: ごはん、コバトンふりかけ てつなげきょうざ、はるさめスープ	コロコロきゅうり (ちゅうか)	こめ、もちこめ、あぶら ゼリー ごはん、ごま、はちみつ マーガリン、こしあん はるさめ、さとう、こむぎこ でんぶん、パンこ	かつおぶし、たまご、あおさ とりにく ぎゅうにゅう、えび、すけそうだら ぶたにく、とりにく	たけのこ、しいたけ、とうもろこし しょうが きゅうり ながねぎ、にんじん、えのきたけ ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ しょうが	A: 634 [20.3] B: 582 [18.7]	中華おこわ はセンター で作ります
24金	○	ごはん さんまのしおやき、ちくぜんに ◇なめこのみそじる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さんま、とうふ とりにく、ちくわ、みそ	ながねぎ、こんにやく、なめこ こまつな、ごぼう、にんじん れんこん、たけのこ	657 [28.6]	いい日本食 で和食の日 献立です
27月	○	ごはん、あじのさんがやき ほそぎりこんぶのいために ◇かきたまじる		ごはん、あぶら、さとう でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく あじ、たまご、あぶらあげ、みそ こんぶ、たら	しいたけ、にんじん、ながねぎ こまつな、ごぼう、たけのこ しょうが、たまねぎ	604 [25.4]	細切り昆布 はミネラル たっぷりです
28火	○	ごはん こまつなしらすすりあつやきたまご ◇すきやき	きりぼしだいこん のサラダ (ばいせんごま)	ごはん、ごま、さとう、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、しらす、たまご ぶたにく、とうふ	きりぼしだいこん、だいずもやし しらたき、にんじん、はくさい、こまつな きゅうり、ながねぎ、えのきたけ	633 [27.2]	しらすはカル シウム たっぷりです
29水	○	A: ごはん、コバトンふりかけ B: ちゅうかおこわ、プチりんごゼリー カレーロール、◇ちゅうかごもくスープ	コロコロきゅうり (ちゅうか)	ごはん、ごま、はちみつ こしあん こめ、もちこめ、ゼリー あぶら、パンこ、さとう じゃがいも、こむぎこ マーガリン	かつおぶし、たまご、あおさ ぶたにく ぎゅうにゅう、とりにく うずらたまご、ソーセージ ぶたにく	きゅうり たけのこ、とうもろこし、しいたけ しょうが ながねぎ、にんじん、えのきたけ きくらげ、こまつな、たまねぎ	A: 635 [21.3] B: 689 [22.9]	中華おこわ はセンター で作ります
30木	○	コッパン しろみぎかなフリッター さいのくにシチュー	コールスロー サラダ (コールスロー)	パン、さつまいも、あぶら なまクリーム、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ほき、とりにく しろいんげんまめ	とうもろこし、たまねぎ、きゅうり かぶ、かぶのは、にんじん、キャベツ ブロッコリー、マッシュルーム	633 [25.8]	シチューは 埼玉県の特 産物が使わ れています

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。 ◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。
【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。

【中華おこわ炊飯校】

A校: 早稲田・幸房・後谷 B校: 戸ヶ崎・高州・鷹野

今月のリクエスト献立

6日(月) 幸房小学校
20日(月) 彦郷小学校
21日(火) 前谷小学校

へいきん
630
[25.4]

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。今月の給食では、埼玉県の郷土料理が多く登場します。また、17日(金)に残菜ゼロをめざす日「残菜ゼロの日」、24日(金)和食の日「美しく魚を食べよう」を実施します。

★17日(金)は「残菜ゼロの日」

残菜ゼロを達成できた学校、または残菜ゼロに限りなく近い学校は表彰する予定です。

★24日(金)は「美しく魚を食べようの日」

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、11月24日の和食の日「さんまの塩焼き」が出ます。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。



