

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 東館

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 (蛋白質)	給食センターからお知らせ
			つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)		
1 木		ごはん、あじのレモンしょうゆに なめこのみそしる	ツナとひじきの あえもの (エッグケア)	ごはん、エッグケア、さとう でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ きはだまぐろ、ひじき、みそ	ながねぎ、キャベツ、きゅうり なめこ、こまつな、にんじん レモン	611 〔27.6〕	なめこは、秋 が旬の食べ物です
2 金		ごはん、のりのつくだに れんこんとぶたにくのはさまやき いもに	ほうれんそうと ごまのサラダ (わふうあわせ)	ごはん、さといも、ごま さとう、こむぎこ、でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご のり、ひじき	ほうれんそう、キャベツ、しらたき にんじん、もやし、ながねぎ ごぼう、しめじ、たまねぎ れんこん、しょうが	604 〔19.8〕	吹上小学校 のリクエスト 給食です
5 月		なめし、にくいりしのだに つみっこ、プチようなしゼリー		ごはん、すいとん、ごま あぶら、でんぷん、ゼリー	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ ちりめん	ごぼう、にんじん、ながねぎ しめじ、こまつな、たけのこ だいにん	612 〔24.3〕	つみっこは、 埼玉県郷土料理です
6 火		カレーうどん、ちくわのてんぷら キャベツとベーコンのいためもの		じごなうどん、あぶら でんぷん、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン ちくわ、あおさ、とりレバー	ほうれんそう、にんじん とうもろこし、ながねぎ、こまつな キャベツ	699 〔25.4〕	新和小学校 のリクエスト 給食です
7 水		ごはん、あつやきたまご ぶたにくとこんにゃくのいためもの こじる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、たまご、だいず ぶたにく、みそ	こんにゃく、だいにん、にんじん エリンギ、さやいんげん、ながねぎ しめじ、しょうが、こまつな、にんにく	613 〔24.9〕	こじるは、漬 した大豆が 入った汁物 です
8 木		しょくパン、チョコクリーム チキンのこうそうやき ミネストローネ	ごぼうサラダ (はいせんごま)	パン、マカロニ、ごま チョコクリーム	ぎゅうにゅう、とり、 レバー、いりウインナー	ごぼう、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、セロリー パジル	594 〔25.0〕	ミネストロー ネは、イタリ アのスープ です
9 金		ごはん、いわしのオレンジに ちくぜんに、すましじる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、とり、 ちくわ、わかめ、かまぼこ、いわし	こんにゃく、ながねぎ、ごぼう にんじん、れんこん、たけのこ オレンジ	602 〔26.9〕	筑前煮は、 福岡県の郷 土料理です
12 月		こえどカレー、チキンナゲット(2こ)	もやしのサラダ (ゆず)	むぎごはん、さつまいも あぶら、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、とり、おから チーズ	もやし、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、こまつな にんにく、しょうが	677 〔24.0〕	残菜ゼロの日 です
13 火		コッペパン フランクフルトのトマトソースがけ しらたまいりやさいスープ	ビーンズサラダ (にゅうか)	パン、しらたまもち、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、とり、 フランクフルトソーセージ ひよこまめ、あおえんどうまめ あかいんげんまめ	とうもろこし、だいにん、きゅうり にんじん、こまつな、たまねぎ	597 〔22.4〕	白玉は、お 米からできて います
15 木		ごはん、えびしゅうまい(2こ) マーボーとうふ	パンサンデー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、ごまあぶら あぶら、でんぷん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご だいずミート、とうふ、えび、えそ	キャベツ、きゅうり、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく、たまねぎ	669 〔25.8〕	豆腐は、大 豆からできて います
16 金		ごはん、まつかぜやき さわにわん	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、パンこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、 のり、たまご、みそ	キャベツ、にんじん、もやし だいにん、ながねぎ、ごぼう しめじ、こまつな、たまねぎ	623 〔26〕	沢煮鮎は、 干切りにした 食材が入っ た汁物です
19 月		こどもパン、ハムカツ、パックソース さいのくにシチュー	やさしいサラダ (あおじそ)	パン、さつまいも、あぶら パンこ、でんぷん なまクリーム	ぎゅうにゅう、とり、 しるいんげんまめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、かぶ、かぶのは ブロッコリー、マッシュルーム	642 〔25.9〕	ブロッコリー は、埼玉県で たくさん作ら れています
20 火		キャロットピラフ、ほうれんそうオムレツ ポテリョネーズ、チキンブロス		ごはん、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とり、たまご ウインナーソーセージ レンズまめ、こなチーズ、あぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ とうもろこし、かぶ、かぶのは ほうれんそう	586 〔22.8〕	ポテリョネー ズはフランス の料理です
21 水		A校:ちゅうかおこわ、プチりんごゼリー B校:ごはん、やさしいふりかけ えだまめとひきにのよせやき ちゅうかごもくスープ	コロコロきゅうり (ちゅうか)	ごは、ごま、さとう、こむぎこ あぶら	ぶたにく わかめ、いんげんまめ ぎゅうにゅう、うずらたまご とり、えだまめ	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 ながねぎ、にんじん、えのき こまつな、きくらげ、たまねぎ	A:657 〔30.6〕 B:606 〔28.7〕	中華おこわ は、給食セ ンターで作 ります
22 木		ごはん、さんまのおやき ごもくきんぴら、みさとのみおつけ		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく あつあげ、みそ	だいにん、ごぼう、にんじん こまつな、しらたき、しいたけ ながねぎ	613 〔27.4〕	いい日本食 の日なので 和食の献立 です
26 月		ごはん、えだまめフリッター(2こ) ねぎたっぷりすきやき	だいにんサラダ (わふうたまねぎ)	ごはん、さとう、あぶら こむぎこ、でんぷん、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ えだまめ、おきあみ	だいにん、しらたき、にんじん きゅうり、は(さい)、ながねぎ えのきたけ	655 〔24.2〕	長ねぎは、寒 い時期が旬 の野菜です
27 火		ごはん、やきししゃも (1・2ねん1ぼん 3-6ねん2ぼん) せんべいじる、いもようかん	あおなの ごまあえ (ごまあえの もと)	ごはん、なんぼせんべい ごまあえのもと、さといも さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう、ししゃも、とり、 にく	こまつな、キャベツ、ごぼう もやし、にんじん、ながねぎ	638 〔24.1〕	高州小学校 のリクエスト 給食です
28 水		A校:ごはん、やさしいふりかけ B校:ちゅうかおこわ、プチりんごゼリー はるまき はるさめスープ	コロコロきゅうり (ちゅうか)	ごは、ごま、さとう、こむぎこ あぶら こめ、もちごめ、あぶら ゼリー はるさめ、あぶら、さとう	わかめ、いんげんまめ ぶたにく ぎゅうにゅう、とり、 にく	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 ながねぎ、にんじん、えのき ほうれんそう、たけのこ、キャベツ たまねぎ、きくらげ	A:590 〔19.4〕 B:643 〔21.3〕	中華おこわ は、給食セ ンターで作 ります
29 木		ハヤシライス キャベツといんげんのソテー	みかん	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 レバー、いりウインナー チーズ、とりレバー	みかん、キャベツ、さやいんげん たまねぎ、にんじん グリーンピース、にんにく、しょうが	696 〔22.2〕	グリーンピース は食物繊維 が豊富です
30 金		コッペパン、スパゲティイタリアン チキンのレモンソテー	コールスロー サラダ (コールスロー)	パン、スパゲティ、あぶら	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく	とうもろこし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、レモン マッシュルーム、グリーンピース にんにく	590 〔28.4〕	レモンの酸味 には、疲れを 回復させる効 果があります

* 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、ごはん混ぜてから配せしてください。

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〕 A校:彦成・桜・立花・前谷・高州東・彦郷・瑞木
B校:八木郷・吹上・新和・彦糸・丹後・前間



今月のリクエスト献立

2日(金) 吹上小学校
6日(火) 新和小学校
27日(火) 高州小学校

平均
628
〔24.9〕