

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	
			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)			からだちょうしとの 体の調子を整えるもの (みどり)
1 木		ごはん、のりにつくだに れんこん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、でんぶん 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
2 金		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 でんぶん、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
5 月		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 でんぶん、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
6 火		ごはん、あつやきたまご ぶたにくとこんにやくのいためもの ごじる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、だいず ぶたにく、みそ	こんにやく、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、しょうが、こまつな、にんにく	613 〔24.9〕	ごじるは、漬 した大豆が 入った汁物 です
7 水		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 (ばいせんごま)	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、いりウィンナー	ごぼう、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、セロリー パジャル	594 〔25.0〕	ミネストロー ネは、イタリ アのスープ です
8 木		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、とりにく ちくわ、わかめ、かまぼこ、いわし	こんにやく、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
9 金		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、でんぶん、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、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 だいこん	612 〔24.3〕	つみっこは、 埼玉県の郷 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、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、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〕	残葉ゼロの日 です
13 火		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、とりにく のり、たまご、みそ	キャベツ、にんじん、もやし だいこん、ながねぎ、ごぼう しめじ、こまつな、たまねぎ	623 〔26〕	沢煮鮭は、 千切りにした 食材が入っ た汁物です
15 木		コッペパン フランクフルトのトマトソースがけ しらたままりやさいスープ	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、とりにく 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、だいこん、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
16 金		ごはん、えびしゅうまい(2こ) マーボーとうふ	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、ごまあぶら あぶら、でんぶん、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
19 月		キャロットビラフ、ほうれんそうオムレツ ポテトリヨネーズ、チキンプロセス		ごはん、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご ウィンナーソーセージ 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〕	ポテトリヨネ ーズはフランス の料理です
20 火		A校: ちゅうかおこわ、プチりんごゼリー		こめ、もちごめ、あぶら ゼリー	ぶたにく	たけのこ、しいたけ、とうもろこし しょうが	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
		B校: ごはん、やさしいふりかけ	コロコロきゅうり (ちゅうか)	ごはん、ごま、さとう、こむぎこ あぶら	わかめ、いんげんまめ	きゅうり、グリーンピース かぼちゃ、にんじん、トマト		
		えだまめとひきにくのよせやき ちゅうかごもくスープ		パンこ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、うずらたまご とりにく、えだまめ	ながねぎ、にんじん、えのき こまつな、きくらげ、たまねぎ		
21 水		こどもパン、ハムカツ、バックソース 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、でんぶん なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム しろいんげんまめ	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
22 木		ごはん、さんまのしおやき ごも(きんぴら、みさどのおみおつけ)		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	だいこん、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、やしししゃも (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、なんぶせんべい 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
27 火		A校: ごはん、やさしいふりかけ	コロコロきゅうり (ちゅうか)	ごはん、ごま、さとう、こむぎこ あぶら	わかめ、いんげんまめ	きゅうり、グリーンピース かぼちゃ、にんじん、トマト	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
		B校: ちゅうかおこわ、プチりんごゼリー		こめ、もちごめ、あぶら ゼリー	ぶたにく	たけのこ、しいたけ、とうもろこし しょうが		
		はるまき はるさめスープ		はるさめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく	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		
28 水		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、いりウィンナー 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
29 木		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、とりにく、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
30 金		ごはん、えだまめフリッター(2こ) ねぎたっぷりすきやき	だいこんサラダ (わふうたまねぎ)	ごはん、さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ えだまめ、おきあみ	だいこん、しらたき、にんじん きゅうり、はくさい、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

* 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、ごはんと一緒に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。

〔中華おこわ炊飯校〕 A校: 鷹野・幸房・後谷
B校: 早稲田・戸ヶ崎・高州



今月のリクエスト献立

1日(木) 吹上小学校
5日(月) 新和小学校
26日(月) 高州小学校

平均
628
〔24.9〕