

6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	つめ 冷たい コンテナ	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
				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 ととの 体の調子を整えるもの (みどり)		
1 金		ごはん、コーンしゅうまい(2こ) にくだんこのちゅうかに	もやしサラダ (こうみちゅうが)	ごはん、さとう、ごまあぶら あぶら、でんぶん、パンこ こむぎこ、ラード	ぎゅうにゅう、ぶたにく とり、たらすりみ うずらたまご、みそ、たまご	もやし、きゅうり、にんじん ながねぎ、たけのこ、しいたけ キャベツ、ピーマン、しょうが にんにく、たまねぎ、とうもろこし	658 [24.3]	にんじんは、 目の疲れをとる 働きがある ビタミンAが豊 富です。
4 月		ごはん こいわしのたつたあげ(2ほん) ごもきんびら あつあげのみそしる		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、いわし、みそ	ごぼう、ながねぎ きりぼしだいこん、しらたき キャベツ、にんじん えのきたけ、しょうが	582 [22.6]	かみかみ献立 です。よくかん で食べましょ う。
5 火		キャロットピラフ てりやきミートボール(2こ) ようふうかきたまスープ	だいこんサラダ (イタリアン)	ごはん、ラード、パンこ あぶら	ぎゅうにゅう、たまご とり、ベーコン	だいこん、きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	648 [25.3]	たまごは、タン パク質、ビタミ ンが豊富です。
6 水		ごはん、さんまのうめに なすとピーマンのみそいため よしのじる		ごはん、さといも、さとう あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、さんま、とり ぶたにく、みそ	なす、にんじん、ごぼう たけのこ、しめじ、ピーマン あかピーマン、だいこん こまつな、うめ	630 [27.4]	ピーマンは、 夏が旬の野菜 です。
7 木		ごはん、マーボー豆腐 はるさめのちゅうかふういため	オレンジ (1/4こ)	ごはん、はるさめ ごまあぶら、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、とうふ、あさり	オレンジ、たまねぎ、きくらげ にら、キャベツ、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく	626 [24.6]	オレンジは、 ビタミンCを多 く含んでいます。
8 金		コッペパン、チョコクリーム チキンのレモンソテー コーンチャウダー	ポテトサラダ (エッグケア)	パン、チョコクリーム じゃがいも、なまクリーム エッグケア、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とり	とうもろこし、たまねぎ にんじん、レモン、とうもろこし きゅうり	687 [24.5]	立花小のリク エスト給食で す。
11 月		きつねうどん、みそポテト	そくせきづけ (だししょうゆ)	じごなうどん、じゃがいも こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とり、かまぼこ、みそ	キャベツ、きゅうり、ながねぎ しいたけ、ほうれんそう	671 [24.6]	みそポテト は、埼玉県秩 父地方の郷土 料理です。
12 火		チャーハン、はるまき ちゅうかふうかめスープ、ヨーグルト		ごはん、ごまあぶら あぶら、はるさめ でんぶん、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ヨーグルト ぶたにく、わかめ、なると とり	ながねぎ、にんじん、たけのこ とうもろこし、きくらげ、たまねぎ さやいんげん、しめじ、キャベツ	585 [19.4]	ヨーグルトに は、カルシウ ムがたくさん 含まれていま す。
13 水		はちみつパン ミニアメリカンドッグ(2こ) ぶたにくとまめのスープ	カラフルサラダ (トマト)	パン、じゃがいも こむぎこ、あぶら、さとう でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、レンズまめ たら、えそ、たい	とうもろこし、きゅうり、キャベツ あかピーマン、にんじん たまねぎ、パセリ	614 [22.6]	ひよこ豆は、 ひよこの頭に 形が似ている 豆です。
14 木		チキンカレー グリーンアスパラとコーンのソテー	アンデスメロン (1/8こ)	むぎごはん じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とり ベーコン、チーズ とりレバー	アンデスメロン、キャベツ にんじん、グリーンアスパラガス とうもろこし、たまねぎ グリーンピース、にんにく、しょうが	674 [23.1]	グリーンアス パラガスは、 旬の野菜で す。
15 金		ごはん、あじのしおこじやき にらとたまごのいためもの けんちんじる		ごはん、さといも、あぶら	ぎゅうにゅう、あじ、とり とうふ、かつおぶし、たまご	キャベツ、もやし、だいこん にら、こんにゃく、しいたけ にんじん、ごぼう、こまつな	577 [30.0]	前谷小のリク エスト給食で す。
18 月		しょうパン、えだまめのハンバーグ ジャーマンポテト パンキンポタージュ		パン、じゃがいも、あぶら クルトン、エッグケア パンこ、こむぎこ、さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン、とり、えだまめ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ とうもろこし、にんにく	689 [29.4]	かぼちゃは、 夏が旬の野菜 です。
19 火		かてめし ゼリーフライ、バックソース つみっこ、おこめのムース		ごはん、おこめのムース じゃがいも、あぶら さとう、パンこ、すいとん	ぎゅうにゅう、とり あぶらあげ、たまご、あから	ごぼう、にんじん、しいたけ かんぴょう、ながねぎ、しめじ こまつな、さやいんげん、たまねぎ	691 [20.8]	食育の日の献 立です。
20 水		ごはん、しるみさかなのチリソースがけ トックスープ	ナムル (ナムル)	ごはん、トク さとう、あぶら、ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ほき、とり	こまつな、にんにく、しょうが たけのこ、だいずもやし きりぼしだいこん、ながねぎ にんじん、しいたけ、チンゲンサイ	612 [23.3]	トックとは、韓 国語で「もち」 という意味で す。
21 木		ごはん、ぶたどんのく ひじきのにも	キウイフルーツ (1/2こ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ひじき ぶたにく、さつまあげ だいず	キウイフルーツ、ながねぎ にんじん、にら、しいたけ しらたき、たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが	619 [24.2]	ひじきは海藻 で、ミネラルが たくさん含ま れています。
22 金		ごはん、とりへのてりやき さといもとあつあげのおかか なつやさいのみそしる		ごはん、さといも さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とり あつあげ、かつおぶし みそ	にんじん、オクラ、なす みょうが、キャベツ	600 [24.5]	オクラ、なす、 みょうがは、 夏が旬の野菜 です。
23 土		こどもパン、チキンハンバーグ ミネストローネ	かぼちゃの サラダ (フレンチ クリーミー)	パン、マカロニ さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とり、ベーコン	かぼちゃ、とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、セロリ	642 [25.4]	ミネストロー ネは、イタリア の家庭料理で す。
26 火		ごはん、ぎょうざ(2こ) だいずのオイスターソースいため はるさめスープ		ごはん、はるさめ、あぶら ごまあぶら、こむぎこ でんぶん、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とり、だいず ぶたにく、えび、たら	しいたけ、はくさい、ながねぎ にんじん、きくらげ、しょうが チンゲンサイ、にんにく キャベツ、たまねぎ	595 [24.0]	大豆は、畑の 肉と呼ばれて います。
27 水		ごはん、さばのしおやき とんじる	コロコロきゅうり (わふう)	ごはん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく とうふ、みそ	きゅうり、にんじん、ながねぎ だいこん、こんにゃく、こまつな	668 [27.4]	前間小のリク エスト給食で す。
28 木		ハヤシライス キャベツのしおこんぶいため	グレープ フルーツ (1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく しおこんぶ、チーズ とりレバー	キャベツ、グレープフルーツ たまねぎ、ピーマン、たけのこ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	659 [20.9]	グレープ フルーツはビタ ミンCが豊富 です。
29 金		ごはん、みそかつ うのはなのいりに とうがんじる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あから ぶたにく、あさり とり、みそ	とうがん、しいたけ、にんじん ながねぎ、こんにゃく、しめじ こまつな、しょうが	639 [24.0]	冬瓜は、夏が 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ください。

今月のリクエスト献立
8日(金) 立花小学校 15日(金) 前谷小学校
27日(水) 前間小学校

平均
636
24.4



6月は食育月間です。ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから食育に取り組んでみましょう。