



# 7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<br>冷たい<br>コンテナ              | 献立名   |  |  | 栄養量<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>(蛋白質) | 給食<br>センター<br>から<br>お知らせ       |
|-----|----|---|--------------------------------|---|--|--|--------------------------------|--------------------------------|
|     |    |   |                                | ねつ ちから<br>熱や力になるもの<br>(きいろ)                   | ち にく<br>血や肉になるもの<br>(あか)                                       | からだ ちようし ととの<br>体の調子を整えるもの<br>(みどり)  |                                |                                |
| 5   | 水  | わかめごはん、とりにくのからあげのっぺいじる  | あさづけ<br>(だししょうゆ)               | ごはん、あぶら、さといも<br>でんぷん                          | ぎゅうにゅう、とりにく<br>とうふ、わかめ   | にんじん、キャベツ、きゅうり<br>だいこん、ながねぎ、こまつな<br>しょうが                                       | 630<br><br>(24.9)              | 瑞木小学校のリクエスト給食です。               |
| 6   | 木  | しょくパン、おさかなナゲット(2こ)<br>コーンチャウダー  | グリーンサラダ<br>(トマト)               | パン、こむぎこ、あぶら<br>なまクリーム                         | ぎゅうにゅう<br>たら、いか、えび、ほたて<br>あおのり                                 | とうもろこし、キャベツ<br>きゅうり、トマト、たまねぎ   | 633<br><br>(23.0)              | きゅうりは、夏が旬の野菜です。                |
| 7   | 金  | ごはん、フーヨーハイ<br>チンジャオロースー、ワンタンスープ   |                                | ごはん、ワンタン、でんぷん<br>さとう、あぶら、ごまあぶら                | ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご<br>とりにく、たら                                     | にんじん、キャベツ、たけのこ<br>もやし、ほうれんそう、ピーマン<br>きくらげ、しいたけ、ながねぎ                            | 589<br><br>(24.6)              | フーヨーハイとは、カニが入った中華風の玉子焼きです。     |
| 10  | 月  | ごはん、ちゅうかどんのぐ<br>しろみぎかなのチリソースがけ  | あんにんどうふ                        | ごはん、さとう<br>でんぷん、あぶら<br>てんぷらこ                  | ぎゅうにゅう、かんでん<br>ホキ、ぶたにく、うずらたまご<br>いか、なると                        | にんにく、みかん、おうとう<br>ながねぎ、チンゲンサイ<br>ヤングコーン、たけのこ<br>にんじん、たまねぎ、はくさい<br>もやし、きくらげ、しょうが | 690<br><br>(26.8)              | チンゲン菜は、カルシウムが豊富な野菜です。          |
| 11  | 火  | にくじるうどん、ちくわのいそべあげ<br>やさしいおこうじいため  |                                | じごなうどん、こむぎこ<br>あぶら、ごま                         | ぎゅうにゅう、ちくわ<br>ぶたにく、あぶらあげ<br>とりにく、あおのり                          | キャベツ、とうもろこし<br>ながねぎ、こまつな、にんじん<br>えのきたけ、もやし                                     | 632<br><br>(26.3)              | 肉汁うどんは、埼玉県の郷土料理です。             |
| 12  | 水  | ごはん、さけのかわりやき<br>ごもくきんびら、なめこのみそしる  |                                | ごはん、エッグフリー<br>さとう、あぶら<br>ごまあぶら、ごま             | ぎゅうにゅう、さけ<br>とうふ、ぶたにく<br>みそ                                    | ごぼう、ながねぎ、なめこ<br>にんじん、こまつな<br>しらたき、しいたけ   | 627<br><br>(29.9)              | なめこのぬめりは、食物繊維です。               |
| 13  | 木  | ナン、キーマカレー、ハーブチキン  | かいそうサラダ<br>(あおじそ)              | ナン、じゃがいも、さとう<br>でんぷん、あぶら                      | ぎゅうにゅう、きわかめ、わかめ<br>あかとさかのり、しろとさかのり<br>とりにく、ぶたにく<br>ひよこまめ、とりレバー | きゅうり、にんじん、キャベツ<br>たまねぎ、えだまめ、トマト<br>にんにく、しょうが、バジル<br>オレガノ                       | 663<br><br>(29.1)              | 後谷小学校のリクエスト給食です。               |
| 14  | 金  | ごはん、ぶたにくのしょうがいため<br>やさしいりかまぼこ、とうがんじる                                    |                                | ごはん、さとう<br>こむぎこ、あぶら                           | ぎゅうにゅう、たら<br>ぶたにく、なまあげ   | とうがん、たまねぎ、にんじん<br>しょうが、ながねぎ、しめじ<br>こまつな、ほうれんそう<br>とうもろこし                       | 656<br><br>(27.0)              | 冬瓜は、夏が旬の野菜です。                  |
| 18  | 火  | ごはん、やしししゃも<br>(1~2ねん 1ぼん、3~6ねん 2ぼん)<br>きりぼしだいこんのカラーぶうみため<br>あきやさしいのみそしる |                                | ごはん、さつまいも<br>あぶら、さとう                          | ぎゅうにゅう、ししゃも<br>あぶらあげ、みそ  | きりぼしだいこん、にんじん<br>しめじ、たけのこ、こんにやく<br>しいたけ、チンゲンサイ                                 | 601<br><br>(22.3)              | さつまい、にんじん、椎茸、チンゲン菜は、秋が旬の食べ物です。 |
| 19  | 水  | ひじきごはん<br>さばのしおやき、けんちんじる<br>ひややっこ、バックしょうゆ                               |                                | ごはん、さといも<br>あぶら、さとう                           | ぎゅうにゅう、さば<br>とうふ、ひじき、ちくわ<br>あぶらあげ                              | だいこん、こんにやく、しらたき<br>にんじん、ごぼう、しいたけ<br>こまつな、しょうが、ながねぎ                             | 643<br><br>(27.3)              | ひじきは、カルシウムが豊富です。               |
| 20  | 木  | こどもパン、チーズハンバーグ<br>ツナとこまつなのソテー<br>ミネストローネ                                |                                | パン、じゃがいも<br>マカロニ、あぶら<br>パンこ、こむぎこ              | ぎゅうにゅう、ベーコン<br>まぐろ、とりにく、チーズ、たまご                                | とうもろこし、こまつな、にんじん<br>たまねぎ、エリンギ、キャベツ<br>セロリー、にんにく、トマト                            | 613<br><br>(26.2)              | 小松菜は、鉄分が豊富な野菜です。               |
| 21  | 金  | ごはん、ごもくたまごやき<br>さといもつくねのもの<br>おつきみゼリー                                   | チンゲンさいの<br>おひたし<br>(だししょうゆ)    | ごはん、さといも、さとう<br>あぶら、パンこ、でんぷん                  | ぎゅうにゅう、たまご、とりにく<br>かんでん  | チンゲンサイ、もやし、だいこん<br>きゅうり、にんじん、こんにやく<br>たまねぎ、ごぼう、れんこん<br>たけのこ、しいたけ、みかん           | 625<br><br>(23.2)              | お月見の日の献立です。                    |
| 25  | 火  | チャーハン、はるまき<br>ちゅうかごもくスープ、ヨーグルト  |                                | ごはん、あぶら、でんぷん<br>はるさめ、さとう                      | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ヨーグルト<br>うずらたまご、なると                             | たけのこ、にんじん、えのきたけ<br>とうもろこし、たまねぎ、ながねぎ<br>さやいんげん、チンゲンサイ<br>キャベツ、しいたけ              | 628<br><br>(23.1)              | なるとは、魚のすり身からできています。            |
| 26  | 水  | ごはん、さんまのかばやき<br>れんこんのいためもの、さわにわん  |                                | ごはん、あぶら<br>ごま、ごまあぶら                           | ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく<br>あぶらあげ                                       | れんこん、にんじん、だいこん<br>こんにやく、ながねぎ、ごぼう<br>しょうが、しめじ、こまつな                              | 621<br><br>(28.3)              | さんまは、9月~10月が旬の魚です。             |
| 27  | 木  | ごはん、まつかぜやき<br>あつあげのもの   | いんげんの<br>ごまあえ<br>(ごまあえの<br>もと) | ごはん、ごまあえのもと<br>さといも、さとう<br>でんぷん、あぶら<br>パンこ、ごま | ぎゅうにゅう、あつあげ<br>とりにく、ぶたにく、たまご                                   | さやいんげん、もやし、にんじん<br>たまねぎ、しいたけ、こんにやく<br>チンゲンサイ                                   | 705<br><br>(29.1)              | あつあげは、カルシウムが豊富です。              |
| 28  | 金  | ハヤシライス、コーンときのこのソテー  | なし<br>(1/6こ)                   | むぎごはん、じゃがいも<br>あぶら、さとう                        | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>チーズ、とりレバー                                       | とうもろこし、なし、しめじ<br>さやいんげん、たまねぎ<br>にんじん、グリーンピース<br>パセリ、にんにく、しょうが                  | 686<br><br>(20.4)              | 梨は、7月~10月にかけて食べられる果物です。        |

\* 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ぜんしてください。

献立は、インターネットでも見ることができます。

三郷市学校給食へようこそ!

検索



今月のリクエスト献立

5日(水) 瑞木小学校

13日(木) 後谷小学校

平均

640

(25.7)