



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

*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

7日(金) 瑞木小学校

12日(水) 後谷小学校

平均

640

(25.7)