



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

令和元年度

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	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)		
3月	○	こどもパン ハムソテー、スライスチーズ チキンブロス	ポテトサラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、エッグケア みずあめ	ぎゅうにゅう、ハム、とりにく チーズ、レンズまめ	にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、かぶ	605 [29.3]	パンにハムとチーズをはさんで食べましょう
4火	○	ごはん いかメンチ、パックソース ほそぎりこんぶのいために ◇かみかみじる		ごはん、パンこ、でんぶん あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さつまあげ とりにく、いか、たちうお あぶらあげ、こんぶ、とうふ	きりぼしだいこん、こんにやく しいたけ、にんじん、ごぼう こまつな	606 [24.5]	かみかみ献立なのでよくかんで食べましょう
5水	○	ハヤシライス チキンナゲット(2こ)	もやしサラダ (たまねぎ)	むぎごはん、じゃがいも こむぎこ、でんぶん、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく チーズ、とりレバー、たまご だいたず	もやし、とうもろこし、きゅうり たまねぎ、グリーンピース にんじん、にんにく、しょうが	719 [25.1]	もやしは緑豆から育ちます
6木	○	ごはん とりにくのてりやき やさしいため つみれじる		ごはん、でんぶん、あぶら さとう、みずあめ	ぎゅうにゅう、つみれ、とりにく ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、しょうが、だいこん エリンギ、さやいんげん、にんじん とうもろこし、ながねぎ、ごぼう	621 [28.5]	つみれはいわしという魚でつくります
7金	○	ごはん はるさめのちゅうかふういため マーボーなす	キウイフルーツ (1/2こ)	ごはん、はるさめ、あぶら ごまあぶら、でんぶん みずあめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたずミート、とうふ、あさり	キウイフルーツ、たまねぎ キャベツ、なす、きくらげ、にら ながねぎ、たけのこ、にんじん しいたけ、にんにく	603 [21.2]	キウイフルーツにはビタミンCがたっぷりです
10月	○	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのソースいため もずくじる		ごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく もずく、とうふ、あぶらあげ	えのきたけ、もやし、たまねぎ きりぼしだいこん、オクラ にんじん、ながねぎ、しょうが	645 [25.2]	もずくは沖縄県でたくさんとれます
11火	○	わかめごはん とりにくのからあげ とんじる	◇こまつな サラダ (わふうしょうゆ)	ごはん、あぶら、じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ、みそ、わかめ	こまつな、キャベツ、にんじん もやし、ながねぎ、だいこん ごぼう、こんにやく、しょうが	648 [26.6]	桜小のリクエスト献立です
12水	○	しょくパン、マーマレードジャム トマトミートボール(2こ) グラムチャウダー	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、オレンジマーマレード じゃがいも、パンこ、あぶら なまクリーム、みずあめ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり だいたず	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、マッシュルーム	620 [25.6]	グラムとは英語で貝という意味です
13木	○	★チャーハン しろみざかなのチリソースがけ ちゅうかふうわかめスープ、ヨーグルト		ごはん、こむぎこ、でんぶん さとう、ごまあぶら、あぶら ごま	ぎゅうにゅう、ほき、ヨーグルト やきぶた、わかめ、なると	にんじん、にんにく、もやし しょうが、たまねぎ、とうもろこし たけのこ、ながねぎ さやいんげん、しいたけ	592 [24.2]	わかめにはミネラルがたくさん含まれています
14金	○	ごはん ゴーヤーチャンプルー いりどり	オレンジ (1/4こ)	ごはん、さといも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく たまご、ちくわ、ぶたにく かつおぶし	オレンジ、こんにやく、にら、ごぼう にんじん、もやし、たけのこ ゴーヤー、しいたけ グリーンピース	599 [25.5]	ゴーヤーは夏の旬の野菜です
17月	○	ごはん やしししゃも(1・2年1本、3~6年2本) ぶたにくのあまからに とうがんじる		ごはん、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく なまあげ	とうがん、こんにやく、にんじん しょうが、ながねぎ、えのきたけ こまつな	595 [26.5]	冬瓜は夏の旬の野菜です
18火	○	みそラーメン ぎょうざ(2こ)	はるさめサラダ (パンパンジー)	ちゅうかめん、はるさめ パンこ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、もやし、きくらげ、メンマ にら、しょうが、にんにく	613 [24.1]	高州小のリクエスト献立です
19水	○	★かてめし ゼリーフライ、パックソース ◇つみっこ ブルーベリークレープ		ごはん、すいとん、じゃがいも ブルーベリークレープ パンこ、こむぎこ、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、おから	ごぼう、にんじん、しいたけ、かん びよう、ながねぎ、しめじ、こまつな さやいんげん、たまねぎ	698 [21.1]	食育の日は埼玉県の郷土料理を提供します
20木	○	ナン、カレー きなこまめ	コロコロきゅうり (あおじそ)	ナン、さとう、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、だいたず、ぶたにく きなこ、チーズ、とりレバー	きゅうり、にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく、しょうが	625 [25.3]	幸房小のリクエスト献立です
21金	○	ごはん たまごともやしのいためもの えびだんごのちゅうかに	メロン(1/8こ)	ごはん、さとう、ごまあぶら あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご たら、えび、おきあみ、みそ	メロン、キャベツ、もやし、にんじん ながねぎ、きくらげ、ヤングコーン しめじ、たけのこ、しいたけ にんにく、はくさい、ピーマン しょうが	611 [23.5]	メロンはきゅうりの仲間です
22土	○	くろパン ツナオムレツ ◇ぶたにくとレンズまめのにももの	コールスロー サラダ (コールスロー)	パン、じゃがいも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご まぐる、レンズまめ しろいんげんまめ	とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、こまつな	664 [26.6]	レンズ豆は平たくて茶色の豆です
25火	○	ごはん いかのもろみやき ごもくまめ ◇けんちんじる		ごはん、さといも、さとう	ぎゅうにゅう、いか、だいたず こんぶ、あぶらあげ、さつまあげ とうふ、みそ	こんにやく、にんじん、ごぼう こまつな	597 [30.8]	いかには足が10本もあります
26水	○	ごはん いわしのうめに キャベツのしおこんぶいため ◇すましじる		ごはん、ごまあぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、いわし、かまぼこ とうふ、とりにく、しおこんぶ	キャベツ、えのきたけ、たけのこ ながねぎ、ピーマン、にんじん こまつな、うめ	582 [25.7]	梅は疲れた体を元気にしてくれます
27木	○	ごはん レバーいりメンチカツ、パックソース ひじきのにももの ◇なめこのみそしる		ごはん、パンこ、こむぎこ こめこ、あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき ぶたにく、とりレバー、さつまあげ だいたず、みそ	ながねぎ、にんじん、とうがん なめこ、こまつな、たまねぎ セロリ	643 [25.7]	なめこのぬるぬるはおなかの中をきれいにしてくれます
28金	○	ごはん こんにやくのピリからいため はっぼうさい	パインアップル (1/16こ)	ごはん、ごまあぶら、さとう ごま、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび うずらたまご、なると	パインアップル、こんにやく きりぼしだいこん、さやいんげん たけのこ、にんじん、たまねぎ キャベツ、しょうが、しいたけ ヤングコーン	592 [22.2]	パインアップルは、夏の旬の果物です

* 献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。

★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。

平均
624
[25.4]

今月のリクエスト献立

- 11日(火) 桜小学校
- 18日(火) 高州小学校
- 20日(木) 幸房小学校



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！