



# 5月分 中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  
三郷市立岩野木学校給食センター

平成30年度

日・曜	牛乳	献立名	食品名				栄養量 エネルギー (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(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)		
1火	○	黒パン チキンナゲット(2個) クラムチャウダー	グリーンアスパラのサラダ (野菜イタリアン)	パン、じゃが芋、油、小麦粉 でん粉、砂糖、水あめ	牛乳、あさり、鶏肉、生クリーム 大豆、卵、脱脂粉乳	グリーンアスパラガス、キャベツ 人参、きゅうり、玉葱 マッシュルーム	841 [35.9]	クラムチャウダーのあしりは糖分が豊富です。
2水	○	竹の子ごはん(白飯) ししゃもフライ(2本)● ★沢煮椀 柏餅		白飯、油、砂糖、でん粉、 小麦粉、上新粉	牛乳、ししゃも、豚肉 鶏肉、油揚げ、小豆、寒天 大豆	竹の子、大根、人参、長葱 しめじ、ごぼう、小松菜	857 [33.6]	こどもの日の行事食
7月	○	ごはん 松風焼 ★いわし団子つみれ汁	れんこんサラダ (焙煎ごま)	白飯、パン粉、豚脂、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、イワシ、豆腐 味噌、卵、タラ	れんこん、キャベツ、きゅうり 大根、人参、長葱、ごぼう 小松菜、玉葱	748 [31.1]	千葉県郷土料理
8火	○	食パン 苺ジャム コーンコロッセ 春キャベツとソーセージのスープ煮	マカロニサラダ (フレンチクリーミー)	パン、油、小麦粉 マカロニ、砂糖、パン粉 じゃが芋、でん粉、水あめ	牛乳、豚肉、豚レバー、脱脂粉乳 大豆	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱 さやいんげん、とうもろこし いちご	778 [25.5]	コーンたっぷりのコロッセです。
9水	○	ハヤシライス(麦飯) 白滝といんげんの炒め物	美生柑(1/4個)	麦ご飯、じゃが芋、油 砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	さやいんげん、美生柑、白滝 玉葱、人参、グリーンピース にんにく、生姜	827 [28.6]	美生柑は柑橘類の果物です。
10木	○	ごはん 酢豚 海老ニラ焼まん(2個)	華風和え(中華)	白飯、でん粉、砂糖 ごま油、油、小麦粉、豚脂	牛乳、豚肉、うずら卵、鶏肉 えび、卵、大豆	大根、キャベツ、きゅうり、玉葱 人参、ピーマン、椎茸、竹の子 にら、生姜	900 [29.5]	中華料理献立
11金	○	ごはん 鮭の和風マヨネーズ焼き 五目炒め 呉汁		白飯、マヨネーズ、じゃが芋 油	牛乳、大豆、いか、ベーコン 味噌、シヤケ	キャベツ、大根、とうもろこし 人参、長葱、緑豆もやし ごぼう	823 [38.8]	呉汁は大豆をすり潰して味噌汁に入れます。
14月	○	はちみつパン ミートボール(2個) アルファベットスープ	カラフルサラダ (コールスロー)	パン、はちみつ、マカロニ 油、豚脂、でん粉	牛乳、ベーコン、鶏肉	キャベツ、とうもろこし、きゅうり 人参、玉葱、赤ピーマン、ピーマン 黄ピーマン、しょうが、にんにく	763 [26.9]	オランダ料理献立
15火	○	ごはん 豚肉の生姜炒め 若竹汁	ツナとひじきの和え物(棒棒鶏)	白飯、油	牛乳、豚肉、ツナ、豆腐、わかめ かまぼこ、ひじき	竹の子、キャベツ、玉葱 きゅうり、人参、生姜	739 [33.8]	旬の食材「新たなけのこ」
16水	○	ごはん ニンニクの芽の炒め物 いかの甘酢あんかけ 五目中華スープ		白飯、砂糖、油、でん粉 ごま油、小麦粉	牛乳、ベーコン、豚肉、えび うずら卵、いか	さやいんげん、にんにくの芽 人参、竹の子、椎茸、青梗菜 長葱	755 [34]	疲労回復には「ニンニクの芽」がおすすです。
17木	○	A校山菜おこわ A校アセロラゼリー B校わかめごはん 肉じゃがコロッセ 田舎汁	B校 コロコキゅうり (ごまと3種のジャン)	A校(もち米、精白米、砂糖、油 水あめ) B校(わかめご飯) じゃが芋、春雨、パン粉 ラード、小麦粉、でん粉、ごま	牛乳、鶏肉、生揚げ、味噌 卵、豚肉、寒天	A校(ひらたけ、人参、ごぼう、エリンギ なめこ、椎茸、くるあわびたけ、アセロラ果汁) B校(きゅうり) 大根、山菜、こんにゃく、長葱、玉葱	A校846 [26.3]	B校740 [25.4]
18金	○	★かき玉うどん(ソフト麺) 五目金平 お茶入り甘納豆蒸しパン		ソフト麺、小麦粉 砂糖、油、ごま油、水あめ でん粉、ごま	牛乳、卵、豚肉、鶏肉、小豆	ごぼう、人参、長葱、白滝 小松菜、椎茸	859 [36.7]	新茶と甘納豆を使った手作り蒸しパン
21月	○	バターロール アスパラガスのクリームスパゲッティ 白身魚のムニエル	豆とパプリカのサラダ (サウザンアイランド)	パン、スパゲッティ、油 小麦粉	牛乳、ベーコン、ひよこ豆 マローファットピース、レッドキドニー 生クリーム、粉チーズ、タラ	枝豆、キャベツ、玉葱、きゅうり 人参、グリーンアスパラガス 赤ピーマン、黄ピーマン	895 [36.3]	白身魚は「たら」です。
22火	○	A校わかめごはん B校山菜おこわ B校アセロラゼリー 鱈フライ●味噌けんちん汁	A校 コロコキゅうり (ごまと3種のジャン)	A校(わかめご飯) B校(もち米、精白米、砂糖、油、水あめ) ごま、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、味噌 寒天、アジ	A校(きゅうり) B校(ひらたけ、人参、ごぼう、エリンギ なめこ、椎茸、くるあわびたけ、アセロラ果汁 レモン果汁)大根、人参、長葱、こんにゃく	A校774 [31.7]	B校880 [32.6]
23水	○	チキンカレーライス(麦飯) コーンのソテー	アンデスメロン (1/8)	麦ご飯、じゃが芋、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ 脱脂粉乳	とうもろこし、アンデスメロン マッシュルーム、人参、玉葱 パセリ、枝豆、にんにく、生姜	820 [28.1]	旬の果物「アンデスメロン」
24木	○	ごはん 八宝菜 しゅうまい(2個)◆	海草とこんにゃくのサラダ (中華ごま)	白飯、でん粉、ごま油、油 砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆、くわかめ わかめ、赤とさかのり、白とさかのり いか、えび、うずら卵	こんにゃく、きゅうり、青梗菜 竹の子、人参、キャベツ、椎茸 生姜、玉葱	828 [36.4]	海草は食物繊維が豊富
25金	○	ごはん 新じゃがの煮物 鯖味噌煮	大根のサラダ (青じそ)	白飯、じゃが芋、ごま、油 砂糖	牛乳、サバ、味噌、豚肉 さつま揚げ	大根、きゅうり、人参、玉葱 こんにゃく、生姜	892 [32.2]	旬の食材「新じゃが」
28月	○	ごはん 豚キムチ フーヨーハイ	★ナムル (ナムル)	白飯、でん粉、砂糖、水あめ 油	牛乳、豚肉、豆腐 あさり、いか、魚肉	小松菜、緑豆もやし、キャベツ 大豆もやし、にら、大根、人参、白菜 えのき茸、長葱、にんにく、パプリカ 玉葱、たけのこ、椎茸	760 [33.4]	ナムルには三郷市産小松菜を使用
29火	○	スライス子どもパン かつおフライ バックタルタルソース ラビオリスープ	ブロッコリー サラダ (かんきつ)	パン、油、小麦粉、パン粉 でん粉	牛乳、豚肉、かつお、卵	ブロッコリー、きゅうり、人参 玉葱、キャベツ、絹さや レモン果汁	811 [31.8]	パンにかつおフライをはさんで食べよう。
30水	○	ごはん 若鶏の七味焼き 大豆の磯煮 ★なめこの味噌汁		白飯、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐 さつま揚げ、ひじき、油揚げ 味噌	長葱、なめこ、生姜、小松菜 人参、こんにゃく	748 [38.5]	未成熟の大豆が枝豆です。
31木	○	ごはん えびのチリソースがけ たまごスープ	春雨サラダ (中華)	白飯、でん粉、ごま油 砂糖、油、春雨	牛乳、えび、卵、鶏肉 なると	玉葱、人参、キャベツ、竹の子 長葱、青梗菜、緑豆もやし、トマト にんにく、生姜、椎茸、パセリ	746 [36.1]	栄中リクエスト献立

## 朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べないと、

- 発達・成長期の子どものために十分な栄養量を確保しにくくなります。
- 体温が上昇せず、脳が十分に働かなくなります。
- 血糖値が下がり脳の摂取中枢が刺激され、「食べたい」というからの要求と、現状では食べられないという落ち着きの悪い状態となります。

### 早起きは健康への第一歩、朝ごはんは1日の活力源

朝30分早く起きることから始めてみましょう。成長期の子どものためにとって、3度の食事は欠かすことができません。バランスのよい朝食をおいしくきちんと食べるようにしましょう。



◆はバック醤油 ●はバックソース  
★は三郷市産小松菜使用

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。  
※ごはらは埼玉県学校給食パン・米飯協同組合(岩槻工場)で炊飯していますが、「おこわ」はセンターで炊飯しています。

A校 彦糸中・彦成中・早稲田中・北中  
B校 栄中・南中・前川中・瑞穂中