



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29年度

日・曜	牛乳	献立名	冷たいコンテナ	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
				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月	○	ハヤシライス(麦飯) ひじきと野菜の豆腐揚げ	春雨の和風サラダ(和風ドレッシング)	麦飯、春雨、じゃが芋、油砂糖、でん粉、ドレッシング	牛乳、豚肉、チーズ、魚肉豆腐、ひじき、大豆、鶏卵	人参、緑豆もやし、きゅうり玉葱、にんにく、生姜、枝豆	902 [27.1]	麦ごはんには10%の米粒麦が配合されている
2火	○	竹の子ごはん(酢飯) 鰯のみぞれ煮 ゆばの吸い物 柏餅		酢飯、砂糖、上新粉、でん粉、油	牛乳、鰯、湯葉、鶏肉、豆腐油揚げ、小豆、寒天	竹の子、ほうれん草、人参、椎茸、長葱、大根	831 [34.9]	こどもの日の行事食
8月	○	ごはん 豚肉の生姜焼 ★すいとん	茎わかめのサラダ(中華ドレッシング)	白飯、ドレッシング 小麦粉	牛乳、茎わかめ、鶏肉、豚肉	きゅうり、人参、緑豆もやし、生姜、長葱、しめじ、セロリー、小松菜	757 [37.6]	茎わかめは、食物繊維が豊富
9火	○	かつおバーガー(こどもパンスライス・かつおフライ・パックタルタルソース) パブリカのソテー ポトフ		パン、油、じゃが芋 パン粉、小麦粉、でん粉	牛乳、かつお、ベーコン、豚肉、大豆	人参、赤ピーマン、キャベツ、黄ピーマン、さやいんげん、マッシュルーム、玉葱、とうもろこし、絹さや、ピクルス	867 [36.2]	パンにかつおフライをはさんで食べよう
10水	○	ごはん 鯖のごまだれ焼き いも団子汁	グリーンアスパラの和え物(梅かつおドレッシング)	白飯、油、ごま、砂糖 じゃが芋、でん粉、ドレッシング	牛乳、鯖、鶏肉、昆布、味噌、じゃが芋	グリーンアスパラガス、人参、とうもろこし、きゅうり、ごぼう、玉葱、大根、長葱、ほうれん草	754 [32]	北海道の郷土料理「いも団子汁」
11木	○	ごはん ねぎ焼き 八宝菜	切り干し大根の中華サラダ(中華ドレッシング)	白飯、ごま、でん粉、ごま油、砂糖、ドレッシング	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、魚肉	切干し大根、きゅうり、青梗菜、竹の子、人参、キャベツ、白菜、椎茸、生姜、長葱、玉葱	806 [37.6]	「ねぎ焼き」はねぎの入った練り製品
12金	○	A校山菜おこわ B校わかめごはん かかれの竜田揚げ 味噌けんちん汁 A校サワーゼリー	B校コロコロきゅうり(中華ドレッシング)	里芋、油、小麦粉、でん粉 A校もち米、精白米、ゼリー B校わかめ、ご飯	牛乳、かかれ、鶏肉、豆腐、味噌	大根、人参、長葱、こんにやく、生姜、A校山菜、きのこ、干椎茸、レモン B校きゅうり	A校849 B校751 [35.7] [34.8]	
14日	○	パンパン いかの香草焼き グラムチャウダー	カラフルサラダ(野菜いっぱい玉ねぎドレッシング)	パン、じゃが芋、油	牛乳、あさり、いか、生クリーム	キャベツ、きゅうり、パジル、人参、とうもろこし、赤ピーマン、マッシュルーム、玉葱、にんにく、黄ピーマン、パインアップル	826 [39.2]	グラムチャウダーには鉄分豊富なあさりがいっぱい
15月	○	A校わかめごはん B校山菜おこわ 野菜コロッケ● さつま汁 B校サワーゼリー	A校コロコロきゅうり(中華ドレッシング)	A校わかめ、精白米 B校もち米、ゼリー じゃがいも、油、里芋、油、砂糖、マーガリン、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、生揚げ、味噌	人参、大根、こんにやく、とうもろこし、グリーンピース、玉葱、A校きゅうり B校山菜、きのこ、干椎茸、レモン	A校815 B校913 [28.4] [29.3]	
17水	○	ごはん 鮭の塩焼き 新じゃがの煮物	海藻とこんにやくのサラダ(青じそドレッシング)	白飯、じゃが芋、油、砂糖、ドレッシング	牛乳、海藻、鮭、豚肉、さつま揚げ	こんにやく、きゅうり、人参、キャベツ、玉葱、白滝	798 [37.6]	旬の食材「新じゃが」
18木	○	ごはん 酢豚 コーンしゅうまい(3個)	華風和え(中華ごまドレッシング)	白飯、油、でん粉、砂糖、ごま油、小麦粉、豚脂、ごま、ドレッシング	牛乳、豚肉、たら、鶏肉、うずら卵、鶏卵、ほたて、ゼラチン、大豆、かに、えび	大根、キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、竹の子、とうもろこし	875 [33.9]	コーンたっぷりのしゅうまい
19金	○	★かき玉うどん(地粉うどん) 豚肉といんげんの炒め物 お茶入り甘納豆蒸しパン		うどん、小麦粉、甘納豆、油、でん粉	牛乳、鶏卵、豚肉、鶏肉	さやいんげん、人参、白滝、生姜、長葱、小松菜、抹茶	843 [34.7]	新茶と甘納豆を使った手作り蒸しパン
22月	○	ごはん とんかつ● 若竹汁	ツナとひじきのマヨネーズ和え(マヨネーズ)	白飯、油、マヨネーズ、パン粉、でん粉	牛乳、豚肉、ツナ、豆腐、わかめ、かまぼこ、ひじき、鶏卵、大豆	竹の子、キャベツ、きゅうり、玉葱、人参	902 [32.7]	旬の食材「新たけのこ」
23火	○	スライスコッペパン 焼きそば 焼きフランク	ヨーグルト和え	パン、中華麺、油	牛乳、フランクフルトソーセージ、豚肉、いか、ヨーグルト	みかん、黄桃、キャベツ、パインアップル、バナナ、人参	831 [30.5]	パンに焼きそば、焼きフランクをはさんで食べよう
24水	○	ごはん 豚レバーとポテトのオーロラソース和え 五目炒め ニラ玉汁		白飯、じゃがいも、油、砂糖、	牛乳、鶏卵、豚レバー、いか、鶏肉、なると、味噌	キャベツ、にら、竹の子、玉葱、緑豆もやし、人参	743 [30.9]	豚レバーは、鉄分がたっぷり
25木	○	カレーライス(麦飯) コーンソテー	アンデスメロン(1/8)	麦飯、じゃが芋、マーガリン、油	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳、鶏レバー	とうもろこし、アンデスメロン、生姜、マッシュルーム、人参、玉葱、グリーンピース、パセリ、にんにく	859 [28.2]	旬の果物「アンデスメロン」
26金	○	ごはん 餃子(2個)◆ 肉団子の中華煮	★ナムル(ナムルドレッシング)	白飯、砂糖、ごま油、でん粉、パン粉、ごま、小麦粉、ドレッシング	牛乳、豚肉、鶏肉、うずら卵、味噌、豚骨	小松菜、人参、緑豆もやし、大根、大豆もやし、長葱、竹の子、椎茸、白菜、ピーマン、生姜、にんにく、玉葱、キャベツ	801 [29.2]	ナムルとは、野菜や山菜をゆでるなどして、調味料とごま油で和えたもの
29月	○	ごはん 和風ハンバーグ れんこんの金平 呉汁		白飯、じゃが芋、砂糖、油、ごま油、ごま、豚脂、パン粉	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌	枝豆、れんこん、大根、あさつき、人参、長葱、白滝、椎茸、ごぼう、玉葱	798 [31.3]	大根おろしソースがかかった和風ハンバーグ
30火	○	たまごパン ムサカ ひよこ豆のスープ タラモサラタ		パン、じゃが芋、オリーブ油、小麦粉、油、砂糖、バター	牛乳、ひよこ豆、たらこ、ウインナーソーセージ、生クリーム、チーズ、豚肉	玉葱、人参、にんにく、キャベツ、セロリー、レモン、なす、トマト、りんご	815 [28.4]	ギリシャ料理献立
31水	○	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 中華風春雨スープ	棒々鶏(棒々鶏ドレッシング味噌)	白飯、春雨、油、砂糖、でん粉、ごま油、油、小麦粉、ドレッシング	牛乳、鶏肉、ホキ、豚肉	きゅうり、セロリー、長葱、人参、椎茸、青梗菜	781 [28.5]	白身魚は「ホキ」です。

◆はパック醤油 ●はパックソース ★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。

※ごはん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

三郷市がギリシャの
ホストタウンにちなみ
30日は、ギリシャ料理!

○ムサカ……炒めてトマトソースで煮込んだ挽肉と油で揚げたなすとじゃが芋を交互に重ね、ベシヤメルソースをかけてオープンで焼いた料理
○タラモサラタ……タラモ(魚卵)とマッシュポテトと合わせ、オリーブ油・レモン汁・塩などで調味した前菜。パンやクラッカーに塗って食べる。
本場ではコイやボラの魚卵を使用するが、日本ではタラコを代用して作る。