

9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	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)		
5火	○	ハヤシライス(麦飯) こんにやくのピリ辛炒め	巨峰(3粒)	麦ご飯、じゃが芋、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、かつお節、チーズレバー	こんにやく、巨峰、椎茸、しめじ人参、さくらげ、玉葱、グリーンピース、にんにく、生姜	812 [26.1]	ハヤシライスはレバーも入って鉄分たっぷり
6水	○	ごはん さんまのから揚げ香味おろしソースかけ豚汁	ごま和え(ごま和えの素)	白飯、油、里芋、でん粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、さんま、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	小松菜、しめじ、人参、長葱、大根、ごぼう、こんにやく	853 [33.2]	旬のさんまにはDHAがたっぷり含まれています
7木	○	スライスコッペパン インディアン焼きそば 焼フランク	フルーツポンチ	パン 中華麺、油、小麦粉	牛乳、レバー 豚肉、いか、大豆	みかん、パイナップル、キャベツ、バナナ、人参、オレンジジュース	776 [30.6]	インディアン焼きそばの隠し味は…カレー粉!
8金	○	ごはん 麻婆茄子 蓮根のはさみ揚げ(2個)	華風和え(中華ドレッシング)	白飯、油、でん粉、ごま油、小麦粉、パン粉、ドレッシング	牛乳、豚肉、大豆、卵、豆腐	大根、なす、キャベツ、ピーマン、きゅうり、人参、長葱、玉葱、椎茸、にんにく、れんこん、竹の子	872 [28.7]	れんこんはこれからの旬
11月	○	ごはん 鰯の梅煮 かぼちゃのそぼろ煮 白玉汁		白飯、白玉餅、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鰯、豚肉、鶏肉、大豆、なると	かぼちゃ、人参、生姜、大根、小松菜、長葱、梅	838 [36.3]	鰯は旬の魚
12火	○	ごはん いかかつごまフライ かみなり汁	和風サラダ(和風ごまドレッシング)	白飯、油、ごま、小麦粉、パン粉、ドレッシング	牛乳、いか、鶏肉、豆腐	キャベツ、こんにやく、緑豆もやし、ごぼう、とうもろこし、長葱、小松菜、干し椎茸、かんぴょう	745 [31.1]	豆腐を炒めるときは音がかみなり汁のようなかみなり汁
13水	○	ごはん 松風焼 茎わかめの金平 味噌けんちん汁		白飯、里芋、砂糖、小麦粉、ごま、油、ごま油、パン粉、豚脂	牛乳、茎わかめ、鶏肉、卵、豚肉、さつま揚げ、豆腐、味噌	大根、人参、長葱、小松菜、こんにやく、玉葱	790 [38.1]	松風焼はひき肉を使った焼き料理です
14木	○	ごはん えびしゅうまい(3個) ピビンバ 青梗菜のスープ		白飯、春雨、砂糖、油、ごま油、小麦粉、でん粉	牛乳、えび、かに、鶏肉、卵、大豆、豚肉、なると、ゼラチン	青梗菜、長葱、えのき茸、生姜、緑豆もやし、大豆もやし、人参、にんにく、小松菜、玉葱	762 [31.7]	スープに入っているごま油の香りは食欲をアップさせる作用があります
15金	○	豚骨ラーメン(中華麺) 野菜炒め	梨(1/4個)	中華麺、ごま、油	牛乳、ベーコン、豚肉	梨、キャベツ、緑豆もやし、とうもろこし、人参、さくらげ、玉葱、あさつき、ピーマン、メンマ	766 [30]	豚骨ラーメンの上に野菜炒めを載せて食べるとうちおいしい裏技☆
16土	○	ツイストパン 秋野菜のミルク煮 ほうれん草オムレツ	枝豆サラダ(和風たまねぎドレッシング)	パン、さつま芋、でん粉、砂糖、油、ドレッシング	牛乳、鶏肉、卵、大豆、生クリーム	枝豆、キャベツ、かぶ、きゅうり、人参、緑豆もやし、玉葱、しめじ、グリーンピース、ほうれん草	833 [32]	秋野菜には春収穫できる野菜も多いが栄養価が違います調べてみましょう
20水	○	ごはん 豆とかぼちゃのコロッケ ● 田舎汁	のり和え(だししょうゆ)	白飯、油、里芋、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、のり、生揚げ、味噌、大豆、金時豆、黒豆、手亡豆	キャベツ、きゅうり、大根、人参、ごぼう、こんにやく、小松菜、かぼちゃ	777 [26.2]	コロッケに入っている手亡豆は「てぼうまめ」と読みます
21木	○	チャーハン 小松菜餃子(2個) 酸辣湯(サンラータン) マンゴープリン		白飯、ごま油、でん粉、マンゴープリン、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、鶏卵、なると	長葱、人参、とうもろこし、竹の子、グリーンピース、椎茸、にんにく、青梗菜、小松菜、キャベツ、玉葱	773 [33.1]	餃子の小松菜は埼玉県産です
22金	○	ナン キーマカレー チキンナゲット(2個)	コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ナン、油、小麦粉、でん粉、パン粉、砂糖、ドレッシング	牛乳、おから、鶏肉、豚肉、チーズ	キャベツ、とうもろこし、玉葱、生姜、きゅうり、人参、りんご、にんにく、トマト、グリーンピース	796 [33.9]	今日はインド料理!
25月	○	ごはん 和風鮭のマヨネーズ焼 豚肉と生揚げの味噌炒め 冬瓜のスープ		白飯、マヨネーズ、砂糖、油、でん粉	牛乳、鮭、豚肉、鶏肉、生揚げ、味噌	冬瓜、人参、竹の子、長葱、生姜、さやいんげん、青梗菜、にんにく、椎茸	756 [39.2]	冬瓜は夏に収穫して、冬の間中生で保存して食べられる野菜
26火	○	わかめごはん メンチカツ ● なめこの味噌汁	春雨サラダ(棒棒鶏ドレッシング)	白飯、春雨、油、小麦粉、パン粉、ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、わかめ	人参、長葱、なめこ、キャベツ、小松菜、緑豆もやし、玉葱	817 [26.5]	わかめとなめこの食物繊維で便秘解消
27水	○	ごはん 焼ししゃも(2本) 肉じゃが	お浸し(だししょうゆ)	白飯、じゃが芋、砂糖	牛乳、ししゃも、豚肉、さつま揚げ	ほうれん草、緑豆もやし、キャベツ、人参、玉葱、こんにやく	763 [30.8]	ししゃもは骨ごと食べられてカルシウム補給
28木	○	ごはん はんぺんチーズフライ 沢煮椀	ごま酢和え 和風ごまドレッシング	白飯、油、小麦粉、山羊、ドレッシング	牛乳、豚肉、たら、いとより、大豆	キャベツ、人参、緑豆もやし、大根、長葱、しめじ、ごぼう、小松菜	760 [29.3]	豚肉と、たくさんの干切野菜を使った汁です
29金	○	ごはん ジャンボしゅうまい(2個) 五目中華スープ	ナムル(ナムルドレッシング)	白飯、小麦粉、豚脂、ドレッシング	牛乳、鶏肉、鶏卵、大豆、えび、かに、ベーコン、ゼラチン、うずら卵	小松菜、緑豆もやし、大豆もやし、竹の子、人参、大根、椎茸、青梗菜、玉葱	751 [31.3]	ナムルは和える調理法

●はバックソース

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

ちゃんと食べよう朝ごはん

朝ごはんのやくわり

腸が刺激されて動きがよくなる

脳にエネルギーが補給される

体温があがり、体が活発になる

朝ごはんは1日のはじまり

しっかり食べて健康な心と体をつくろう!

朝ごはんを食べないと...

ぼんやり

体力低下

ミス