

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)		
5水	○	カレーライス(麦飯) こんにゃくのピリ辛炒め	巨峰(3粒)	麦ご飯、じゃが芋、ごま油	牛乳、豚肉、かつお節、チーズ 脱脂粉乳、鶏レバー	こんにゃく、巨峰、人参、椎茸 しめじ、きくらげ、玉葱 グリーンピース、にんにく、生姜	805 [26]	季節の果物 「巨峰」
6木	○	食パン 大豆チョコ パンキンググラタン ミネストローネ	枝豆サラダ (コールスロー)	パン、砂糖 マカロニ、米、油	牛乳、豚肉、豚レバー 豆乳、大豆粉、脱脂粉乳	枝豆、とうもろこし、きゅうり キャベツ、人参、緑豆もやし 玉葱、セロリ、トマト、かぼちゃ	824 [27.2]	彩りのよい イタリア料理
7金	○	ごはん ヤンニョムチキン 青椒肉絲 中華風わかめスープ		白飯、油、でん粉、砂糖 ごま、ごま油	牛乳、わかめ、鶏肉 豚肉、なると	竹の子、長葱、にんにく ピーマン、きくらげ 緑豆もやし、人参	819 [32.2]	ヤンニョムとは、韓国料理 ピリ辛の含む調味料
10月	○	ごはん 麻婆茄子 フーヨーハイ	華風和え (中華)	白飯、砂糖、でん粉 油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐 鶏卵、魚肉	大根、なす、キャベツ、長葱 きゅうり、人参、ピーマン 竹の子、椎茸、にんにく	795 [30.3]	「秋茄子は嫁に食わずな」 のことわざを知ってる?
11火	○	ひじきご飯(白飯) 鯖の文化干し 白玉汁 日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー		白飯、白玉餅 油、砂糖 ゼリー	牛乳 さば、ひじき 鶏肉、豚肉、なると、油揚げ	人参、大根、白滝、ごぼう 小松菜、干し椎茸、長葱 生姜、ひゅうがなつ果汁	889 [34.6]	日向夏とは、さわやかな酸味を持つ柑橘類
12水	○	ごはん 野菜コロッケ● 田舎汁	もやしのお浸し (だし醤油)	白飯、油、里芋 じゃが芋、小麦粉、砂糖 パン粉、でん粉	牛乳、鶏肉、生揚げ、味噌 鶏卵	緑豆もやし、大根、大豆もやし きゅうり、人参、ごぼう、キャベツ こんにゃく、小松菜、玉葱 とうもろこし、グリーンピース	783 [26.2]	田舎汁には、根菜類がたっぷり入っています
13木	○	ごはん 枝豆ハンバーグ アルファベットスープ	春雨サラダ (青じそ)	白飯、春雨、マカロニ、砂糖 パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉、豚レバー 鶏肉、大豆	キャベツ、人参、玉葱 緑豆もやし、ピーマン 枝豆	769 [30.7]	彦系中のリクエスト献立です
14金	○	チャンポンメン(中華) 大学芋	茎わかめのサラダ (香味中華)	中華麺、さつま芋、油 ごま、砂糖、でん粉	牛乳、茎わかめ、豚肉、いか あさり、なると	きゅうり、キャベツ、緑豆もやし 人参、きくらげ、大根	838 [32.8]	季節の食材 「さつま芋」
15土	○	黒パン クリームチーズ たらのガーリックバジル焼 ポークビーンズ ラビオリスープ		パン、砂糖、バター 小麦粉、パン粉	牛乳、タラ、チーズ 大豆、豚肉	人参、玉葱、キャベツ、にんにく トマト、絹さや、バジル	809 [38.6]	クリームチーズをパンに塗って食べてください
19水	○	ごはん さんまの蒲焼 豚汁	ひじきのサラダ (和風ごま)	白飯、じゃが芋、油、砂糖 でん粉	牛乳、さんま、豚肉 ひじき、豆腐、味噌	キャベツ、人参、長葱、緑豆もやし 大根、ごぼう、こんにゃく、小松菜	826 [32.5]	旬の魚 「さんま」
20木	○	焼肉ごはん(白飯) ほうれん草入り餃子(2個) 春雨スープ フルーツ杏仁風プリン		白飯、春雨、油、砂糖 ごま、ごま油、小麦粉 でん粉、パン粉	牛乳、豚肉、鶏肉 豆乳	長葱、ぜんまい、青梗菜、人参 干し椎茸、竹の子、キャベツ ほうれん草、玉葱、にんにく もも、あんず	774 [29.5]	焼肉ごはんの具をごはんに入れてください
21金	○	茶飯 つくねと里芋の煮物 千草炒め 串団子		茶飯、里芋、砂糖 油、でん粉、パン粉 うるち米、もち米	牛乳、鶏肉、かまぼこ、きな粉 大豆、鶏卵	ほうれん草、竹の子、人参 さやいんげん、こんにゃく、玉葱	814 [29.5]	お月見献立です
25火	○	ごはん メンチカツ● 刻み昆布の煮付け なめこの味噌汁		白飯、油、砂糖 パン粉、でん粉、小麦粉 豚脂	牛乳、昆布、豆腐 鶏肉、豚肉、油揚げ、さつま揚げ 味噌、大豆、鶏卵、脱脂粉乳	長葱、なめこ、小松菜、人参 こんにゃく、玉葱、にんにく	829 [28.7]	刻み昆布は、カルシウムがいっぱいです
26水	○	ハヤシライス(麦飯) コーンとベーコンのソテー	梨(1/4個)	麦ご飯、じゃが芋、油 砂糖	牛乳、豚肉、チーズ 鶏レバー、ベーコン	とうもろこし、梨 玉葱、人参 グリーンピース、にんにく、生姜	899 [27.8]	季節の果物 「梨」
27木	○	スライスコッペパン 焼そば ごま付焼フランク	海そうとこんにゃくのサラダ (青じそ)	パン、中華麺、ごま、油 砂糖	牛乳、海そう、豚肉、いか	こんにゃく、きゅうり、キャベツ 人参、緑豆もやし	762 [30.8]	焼そばやフランクをパンにはさんで食べよう
28金	○	ピビンバ(白飯) 小籠包(2個) 青梗菜のスープ		白飯、春雨、砂糖、ごま油 油、小麦粉、でん粉	牛乳、ベーコン、豚肉、なると 大豆	青梗菜、長葱、にんにく、竹の子 人参、生姜、緑豆もやし 大豆もやし、小松菜	786 [29.2]	小籠包は皮の中に具とスープが包まれた点心

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

●はパックソース

(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

三郷市学校給食へようこそ!

検索



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

朝ごはん
毎日食べようね



しっかり朝ごはん
のために...

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。