



11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

令和元年度

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金	○	彩の国キャロットピラフ チーズハンバーグのトマトソースがけ アルファベットスープ お米のムース	グリーンサラダ (フレンチクリーミー)	米、マカロニ、砂糖、パン粉 牛脂、油、水あめ、でん粉 米粉	牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆 チーズ、卵黄	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱 ピーマン、とうもろこし、赤ピーマン	808 [28.8]	お米のムースは埼玉県産の米を使っています
5火	○	ソースかつ丼 (ごはん ひれかつ 2個) 打ち豆汁	もやしのとえ物 (柚子かつお)	白飯、油、里芋、砂糖 パン粉、小麦粉	牛乳、大豆、油揚げ、味噌 昆布、豚肉	緑豆もやし、大豆もやし、きゅうり 大根、キャベツ、人参、ごぼう 長葱	805 [31.0]	福井県の郷土料理です
6水	○	ハヤシライス(麦ごはん) かにと春雨の炒め物	オレンジ (1/4個)	麦ご飯、じゃが芋、春雨 ごま油、油、砂糖	牛乳、かに、豚肉 チーズ、鶏レバー	オレンジ、人参、長葱 玉葱、にんにく、生姜	891 [27.5]	オレンジにはビタミンCがいっぱいあります
7木	○	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 中華風炒り豆腐 ★中華スープ		白飯、砂糖、油、でん粉 ごま油、小麦粉	牛乳、うずら卵、豆腐 あさり、なると、鶏肉、ホキ	人参、玉葱、椎茸、竹の子、長葱 とうもろこし、小松菜、きくらげ グリーンピース	814 [37.4]	炒り豆腐はごま油を加えて中華風にしました
8金	○	鶏南蛮うどん(地粉うどん) みそポテト	★小松菜の サラダ (焙煎ごま)	地粉うどん、じゃが芋 小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	小松菜、キャベツ、人参 とうもろこし、長葱	846 [31.3]	味噌ポテトは埼玉県産の郷土料理です
11月	○	ごはん チヂミ スンドゥブ	★ナムル (ナムル)	白飯、砂糖、水あめ 小麦粉、米粉、でん粉 油	牛乳、豆腐、豚肉、ほたて あさり、昆布、味噌 イカ、タコ	小松菜、人参、緑豆もやし 大豆もやし、白菜、大根、キャベツ 長葱、白滝、にんにく、生姜 こら、こんにゃく、唐辛子	805 [31.0]	スンドゥブとは、朝鮮の柔らかい豆腐のこと
12火	○	子供パン ★きのこ小松菜のクリームスパゲティ ハムサンドフライ	ドレッシング サラダ (和風セバレート)	パン、スパゲティ、油 豚脂、砂糖、でん粉 パン粉、小麦粉	牛乳、ベーコン、生クリーム チーズ、豚肉、鶏肉、海藻 大豆	キャベツ、きゅうり、玉葱、人参 小松菜、マッシュルーム、しめじ えのき茸、椎茸	882 [27.6]	小松菜は三郷市産です
13水	○	ガバオライス(ごはん ★ガバオの具) たこチーズナゲット(2個) えびと青梗菜のスープ マンゴープリン		白飯、春雨、砂糖、油 小麦粉、でん粉	牛乳、ベーコン、鶏肉、えび たら、たこ、チーズ、イワン	玉葱、青梗菜、赤ピーマン 緑豆もやし、小松菜、パジル 人参、にんにく、生姜、ねぎ マンゴビューレ	762 [32.2]	ガバオライスは、タイ料理です
15金	○	ごはん 鮭フライ ● 干草炒め 味噌けんちん汁		白飯、油、里芋 パン粉、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏肉、サケ、かまぼこ 豆腐、味噌、鶏卵	大根、ほうれん草、人参、長葱 こんにゃく	838 [38.5]	サケは川で生まれ、海で成長し、生まれ故郷の川に戻ってきます
18月	○	ごはん コバトふりかけ 焼きししゃも(2個) おでん	れんこんサラダ (棒々鶏味噌)	白飯、砂糖、ごま、小麦粉 はちみつ、こしあん、油 バター、マーガリン	牛乳、ししゃも、竹輪、つみれ がんもどき、昆布、うずら卵、鶏卵 鶏肉、揚ボール、カツオ、イワン アジ、大豆、あおさ、脱脂粉乳	こんにゃく、れんこん、キャベツ きゅうり、人参、大根	769 [33.7]	寒い季節におでんは、体が温まります
19火	○	ごはん イカバーグ 納豆 ★おつきりこみ	キャベツとささみの 和え物 (香りごま)	白飯、ほうとううどん ごま油、砂糖、水あめ 小麦粉	牛乳、納豆、鶏肉、豚肉 いかに、たら、大豆	キャベツ、しめじ、緑豆もやし 大根、ごぼう、長葱、小松菜 人参、玉葱	786 [36.6]	おつきりこみは、埼玉県秩父地方の郷土料理です
20水	○	(A校)中華おこわ (B校)わかめごはん 鶏肉の立田揚げ ★水餃子 (A校)ヨーグルト (B校)角チーズ	(B校) コロコロきゅうり (中華)	(A校)精白米、もち米 (B校)白飯 油、ごま油、小麦粉 豚脂、でん粉、砂糖	(A校)焼豚、ヨーグルト (B校)わかめ、チーズ 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆	(A校)とうもろこし、竹の子 干し椎茸、生姜 (B校)きゅうり 人参、キャベツ、長葱、緑豆もやし 小松菜、とうもろこし、生姜、にんにく	A校920 [35.1]	B校845 [32.6]
21木	○	ツイストパン トマトオムレツ 彩の国シチュー	海藻とこんにゃくの サラダ (青じそ)	パン、さつまいも、油 砂糖、でん粉	牛乳、海藻、鶏肉、白いんげん 生クリーム、鶏卵	こんにゃく、玉葱、きゅうり、人参 かぶ、キャベツ、マッシュルーム ブロッコリー、トマト、とうもろこし	846 [30.6]	埼玉県産の食材をたっぷり使った彩の国シチュー
22金	○	ごはん さんまの塩焼き 切干大根の煮付 ★三郷の御御御付け		白飯、砂糖	牛乳、さんま、豆腐、油揚げ 味噌	切干し大根、大根、人参、長葱 小松菜、こんにゃく	796 [31.0]	美しくさんまを食べよう
25月	○	かて飯(ごはん) 豚肉のごま味噌がけ ★吉野汁 アップルゼリー		白飯、ごま、砂糖、里芋 油、でん粉	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐 味噌、油揚げ	ごぼう、人参、干し椎茸、大根 かんぴょう、しめじ、さやいんげん 長葱、小松菜、りんご	802 [40.0]	かて飯は埼玉県の郷土料理です
26火	○	揚げパン(きなこ) ウインナーの玉子巻き ポトフ	ツナサラダ (和風たまねぎ)	パン、油、砂糖、じゃが芋 アーモンド	牛乳、ツナ、豚肉、きな粉 鶏卵、ウインナーソーセージ	人参、きゅうり、キャベツ、大根 玉葱、絹さや	834 [32.4]	★残菜ゼロを目指しましょう
27水	○	ごはん 鯖の塩焼き ★小松菜とかぶの炒め物 さつまいもと玉葱の味噌汁		白飯、さつまいも、でん粉 砂糖	牛乳、かまぼこ、鶏肉、鯖 味噌	かぶ、大根、小松菜、人参、玉葱 こんにゃく	799 [31.4]	前川中のリクエスト献立
28木	○	カレーライス(麦ごはん) コーンのソテー	みかん	麦ご飯、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏レバー チーズ、脱脂粉乳	とうもろこし、マッシュルーム 人参、玉葱、パセリ、にんにく 生姜、みかん	895 [27.6]	カレーは、栄養アップのために工夫がされています
29金	○	(A校)わかめごはん(B校)中華おこわ 春巻 ★ワンタンスープ (A校)角チーズ (B校)ヨーグルト	(A校) コロコロきゅうり (中華)	(A校)白飯 (B校)精白米、もち米 ワンタン、油、砂糖、はるさめ 小麦粉、豚脂	(A校)わかめ、チーズ (B校)ヨーグルト、焼豚 牛乳、なると、豚肉、大豆	(A校)きゅうり(B校)竹の子、生姜 干し椎茸、とうもろこし 人参、キャベツ、緑豆もやし、小松菜 玉葱、たけのこ、にんにく、生姜	A校818 [30.1]	B校893 [32.6]

●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。 (給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

★11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です★

埼玉県では11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定め、埼玉県産の食材や郷土料理を給食に取り入れることで、ふるさとへの愛着を深める活動を行っています。そこで今月は、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理をたくさんとりいれました。

三郷市学校給食へようこそ! 検索

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

8日(金)

味噌ポテト【秩父地域】

蒸したじゃが芋に衣を付けて揚げ、甘い味噌だれをかけたものです。給食では乱切りしたじゃが芋に衣を付けて揚げ、味噌だれを絡めてつくりました。

19日(火)

おつきりこみ【秩父地域】

野菜と幅広い麺を煮込んだ麺料理です。群馬県や埼玉県北部・秩父地方の郷土料理です。

21日(木)

彩の国シチュー

埼玉で多くとれるかぶ、ブロッコリー、さつまいもの入ったシチューです。
★かぶ………全国2位
★ブロッコリー………全国2位
★さつまいも………全国10位

22日(金)

三郷の御御御付け

三郷市でとれる長葱、小松菜を使った味噌汁です。長ねぎは、2cmくらいに切って焼いてから、味噌汁に入れます。

25日(月)

かて飯【秩父地域】

秩父地域は山に囲まれ、水田が少なくお米は貴重な食べ物だったため、米を節約し量を増やすため、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて炊き込みました。