

# 10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火	○	ごはん さばの塩焼き ★濃平汁	和風和え (和風ごま)	白飯、里芋、でん粉	牛乳、鶏肉、さば、豆腐	キャベツ、きゅうり、人参、大根 緑豆もやし、長葱、小松菜	790 [34.5]	さばの脂はDHA・EPAという脳に良い脂です
2水	○	スライスコッペパン 焼そば ひよこ豆のカレー煮	フルーツ杏仁	パン、中華麺、油	牛乳、ひよこ豆、豚肉、いか	みかん、黄桃、寒天、キャベツ パインアップル、玉葱、にんにく 人参、トマト	794 [31.3]	スペインではひよこ豆をガルバンソと言います
3木	○	ごはん 鶏肉の韓国風照焼き 水餃子	ツナサラダ (マヨネーズ)	白飯、マヨネーズ、砂糖 ごま油、ごま、豚脂、でん粉 小麦粉、ラード、油	牛乳、ツナ、鶏肉、豚肉、大豆	玉葱、人参、長葱、きゅうり にんにく、白菜、キャベツ、生姜 緑豆もやし、青梗菜	810 [31.2]	鶏肉は七味とうがらしでピリツとした味付けです
4金	○	ハヤシライス(麦ごはん) こんにゃくのピリ辛炒め	りんご(1/4個)	麦ご飯、じゃが芋、ごま油 油、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節、チーズ 鶏レバー	こんにゃく、りんご、椎茸、しめじ 人参、きくらげ、玉葱 グリーンピース、にんにく、生姜	870 [26.8]	季節の果物「りんご」
7月	○	ごはん のり佃煮 さつまいもコロッケ ほうれん草のソテー 豚汁		白飯、じゃが芋、油、さつまいも 小麦粉、砂糖、パン粉、ごま でん粉、水あめ	牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐 味噌、鶏卵、のり ひじき、にぼし、かつお	ほうれん草、人参、長葱、大根 ごぼう、こんにゃく	867 [29.6]	彦成中 リクエスト 献立
8火	○	鮭ごはん 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ★沢煮椀 ラフランスゼリー		白飯、ごま、砂糖、でん粉 豚脂、粉あめ	牛乳、豚肉、鮭、鶏肉、豆腐	玉葱、人参、グリーンピース、大根 椎茸、えのき茸、長葱、ごぼう 小松菜、ラフランス果汁	829 [36.2]	沢煮椀とはたくさんの具材が入った汁物のことです
9水	○	ごはん 小籠包(2個) 酢豚	海藻サラダ (中華)	白飯、でん粉、砂糖、ごま油 油、豚脂、小麦粉、春雨	牛乳、海藻、豚肉、うずら卵	きゅうり、キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、椎茸、竹の子、生姜	909 [32.9]	小籠包は中国で食べられる料理です
10木	○	食パン ブルーベリージャム ポークソテー ドミグラスソースかけ パンキンポタージュ	グリーンサラダ (乳化)	パン、砂糖、水あめ、クルトン	牛乳、豚肉、生クリーム	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり 玉葱、マッシュルーム ブルーベリー	874 [37.2]	ブルーベリーは目に良い食品です
11金	○	ごはん ししゃもフライ(2個) ● ★いも煮汁 京風わらび餅	れんこんサラダ (棒棒鶏)	白飯、里芋、油、パン粉 小麦粉、小豆こしあん、砂糖 でん粉、わらび粉	牛乳、ししゃも、鶏肉、きな粉	れんこん、キャベツ、きゅうり 人参、長葱、しめじ、小松菜	814 [29.7]	わらび餅は「わらび粉」という粉から作られます
15火	○	チキンカレー(麦ごはん) いかの香草焼き コーンのソテー		麦ご飯、じゃが芋、油	牛乳、いか、鶏肉、鶏レバー ベーコン、チーズ、脱脂粉乳	とうもろこし、パジル、人参 マッシュルーム、パセリ、玉葱 グリーンピース、にんにく、生姜	897 [38.3]	香草焼きとは香りのするハーブで味付けして焼きます
16水	○	A校 栗おこわ A校 鉄ヨーグルト B校 わかめごはん 白身魚フライ ● 根菜の味噌汁	B校 コロコキゅうり (中華)	Aもち米、精白米、栗、ごま B白飯 油、里芋、パン粉、小麦粉 砂糖、でん粉	Aヨーグルト Bわかめ 牛乳、鶏肉、ホキ、豆腐、味噌 大豆	B きゅうり かぶ、人参、長葱 こんにゃく、ごぼう、れんこん	A校897 B校770 [34.9] [31.5]	
17木	○	はちみつパン チーズオムレツ チリコンカン コンソメスープ		パン、油、砂糖、でん粉	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆 鶏卵、チーズ	人参、玉葱、にんにく、ほうれん草 トマト	814 [33.7]	チリコンカンはアメリカで広く親しまれている料理です
18金	○	タンメン(中華麺) 大学芋	切干大根のサラダ (香味中華)	中華麺、さつまいも、油、ごま 砂糖	牛乳、豚肉、なると	大根、人参、きゅうり、キャベツ にら、白菜、竹の子、きくらげ	832 [26.7]	大根を干した切干大根は甘みとうまみが増します
21月	○	ごはん いわしの生姜煮 きりたんぼ汁	★ごまドレッシング サラダ(香りごま)	白米、きりたんぼ、里芋 砂糖、でん粉	牛乳、いわし、鶏肉、豆腐	キャベツ、小松菜、緑豆もやし 大根、人参、長葱、生姜	807 [33.6]	きりたんぼは秋田県の有名な郷土食です
23水	○	バターロール スコッチエッグ ミネストローネ	ポテトサラダ (マヨネーズ)	パン、じゃが芋、マカロニ 砂糖、マヨネーズ、パン粉 水あめ、油、でん粉	牛乳、ベーコン、鶏卵、鶏肉	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱 セロリ	905 [29.2]	スコッチエッグはひき肉の中にゆで卵が入っています
24木	○	A校わかめごはん B校 栗おこわ B校鉄ヨーグルト アジフライ ● ★秋野菜の味噌汁	A校 コロコキゅうり (中華)	A白米 Bもち米、精白米、栗、ごま 油、里芋、パン粉、でん粉 小麦粉	Aわかめ Bヨーグルト 牛乳、油揚げ、味噌、アジ、大豆	Aきゅうり 長葱、かぶ、人参、しめじ、小松菜	A校797 B校924 [28.2] [31.6]	
25金	○	ごはん 餃子(2個) 青椒肉絲 蓮花湯(レンファータン)		白飯、油、でん粉、ごま油 パン粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏卵、豚肉、なると	竹の子、ピーマン、長葱、人参 えのき茸、干し椎茸、生姜、玉葱 とうもろこし、キャベツ、にんにく	774 [30.0]	蓮花湯は卵が入った中華スープです
28月	○	ごはん 五目厚焼き卵 ★すき焼き風煮 アーモンド入り小魚	大根の即席漬	白飯、砂糖、でん粉 アーモンド、水あめ、ごま	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、鶏卵 かたくちいわし	大根、きゅうり、白滝、白菜、長葱 えのき茸、小松菜、人参 ほうれん草、椎茸、生姜	797 [33.9]	小魚には骨を強くするカルシウムが豊富に含まれています
29火	○	ごはん 大豆とかぼちゃのコロッケ ● ★せんべい汁	ツナとひじきの 和え物(ごまク リーミー)	白飯、南部煎餅、油、砂糖 パン粉、小麦粉	牛乳、ツナ、鶏肉、ひじき、黒豆 金時豆、手亡豆、大豆	キャベツ、きゅうり、大根、人参 小松菜、長葱、しめじ、かぼちゃ	828 [29.3]	季節の食材「かぼちゃ」
30水	○	チーズパン ナスとトマトのグラタン コンソメスープ	野菜サラダ (サウザンアイラ ンド)	パン、ショートニング、米粉 砂糖、水あめ、油、でん粉 じゃが芋	牛乳、チーズ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし 人参、玉葱、緑豆もやし ほうれん草、なす、トマト、にんにく	752 [27.3]	グラタンはタルトカップで全て食べられます
31木	○	ごはん あぶらふ井 さつまい	茎わかめのサラダ (青じそ)	白飯、仙台麩、里芋、砂糖	牛乳、茎わかめ、鶏肉、かまぼこ 生揚げ、味噌、鶏卵	きゅうり、玉葱、人参、大根 緑豆もやし、白滝、こんにゃく 干し椎茸、しめじ、さやいんげん	759 [33.9]	あぶら井は宮城県の郷土食でご飯のせて食べます



三郷市学校給食へようこそ! 検索

●はパックソース ★は三郷市産小松菜を使用予定  
※献立は、材料の都合により変更する場合があります。



16日、24日は季節の献立「栗おこわ」

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

