

8・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

令和元年度



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)		
29 木	みかんジュース	ごはん 春巻 麻婆茄子	拌三絲 (中華ごま)	白飯、春雨、油、でん粉ごま油、砂糖、小麦粉	豚肉、大豆	なす、キャベツ、きゅうり、長葱人参、ピーマン、竹の子、椎茸にんにく、みかん果汁	831 [21.0]	給食の初日はお楽しみオレンジジュース
30 金	○	ハヤシライス(麦ごはん) コーンソテー	巨峰(3粒)	麦ご飯、じゃが芋、油砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン チーズ、鶏レバー	とうもろこし、巨峰、玉葱、人参グリーンピース、パセリ、にんにく 生姜、マッシュルーム	865 [28.0]	季節の果物「巨峰」
2 月	○	ごはん さんまの蒲焼 ゴーヤチャンプルー 小松菜の味噌汁		白飯、油、砂糖でん粉	牛乳、さんま、豆腐味噌、かつお節、鶏卵	にら、長葱、キャベツ、大根 緑豆もやし、にがうり、小松菜	812 [35.3]	彦系中学校リクエスト献立
3 火	○	ごはん 豚肉の生姜炒め けんちん汁	海藻サラダ(香りごま)	白飯、里芋、油	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐 ひじき、茎わかめ、昆布	きゅうり、玉葱、大根、竹の子 こんにやく、とうもろこし、人参 ごとぼう、生姜、小松菜、緑豆もやし	750 [33.0]	海藻サラダには、ひじき、茎わかめ、昆布が入っています
4 水	○	ツイストパン ツナとトマトのスパゲティ チキンの香草焼き	枝豆とパプリカのサラダ(コールスロー)	パン、スパゲティ、油	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン	枝豆、キャベツ、きゅうり、人参 玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン マッシュルーム、小松菜、にんにく トマト	905 [37.1]	枝豆とパプリカ彩りのよいサラダです
5 木	○	チャーハン 白身魚のカリカリフライ 中華風わかめスープ フルーツ杏仁風プリン		白飯、油、ごま油、じゃが芋 米粉、でん粉、パン粉 水あめ	牛乳、ボンレハム、鶏肉 わかめ、なると、ほき、鶏卵 豆乳	人参、長葱、干し椎茸、にんにく グリンピース、とうもろこし もも、あんず	787 [27.6]	カリカリフライのかりかりの秘密はじゃが芋です
6 金	○	ごはん 鯖の文化干し かみなり汁	春雨の和風サラダ(和風)	白飯、春雨、油	牛乳、さば、鶏肉、豆腐	小松菜、キャベツ、人参、ごぼう 緑豆もやし、玉葱、長葱 こんにやく、干し椎茸	792 [32.0]	さばなどの青い魚には体によい脂がたくさんあります
9 月	○	ごはん ビーマンの肉詰めフライ● 大豆の磯煮 さつま汁		白飯、油、里芋、砂糖 パン粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、大豆、ひじき 生揚げ、味噌、豚肉、鶏卵	人参、大根、こんにやく、ごぼう 椎茸、ピーマン、玉葱	835 [37.2]	大豆を食べよう
10 火	○	ごはん いかしゅうまい(2個) 炒り焼き	わかめ和え(野菜いっぱい 和風)	白飯、油、じゃが芋、砂糖 ごま、でん粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐 たら、いか、鶏卵	キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参 こんにやく、しめじ 緑豆もやし、長葱	758 [27.6]	「炒り焼き」は佐賀県の郷土料理の煮物
11 水	○	ごはん フーヨーハイ 鶏肉と野菜の中華煮	華風和え(中華)	白飯、油、でん粉、砂糖 ごま油	牛乳、鶏肉、いか 鶏卵、かに	大根、緑豆もやし、きゅうり 玉葱、人参、ピーマン、椎茸 竹の子、キャベツ	788 [36.2]	フーヨーハイは別名「かにたま」
12 木	○	ナン キーマカレー パプリカのソテー	梨(1/4個)	ナン、油、砂糖、小麦粉	牛乳、ベーコン、豚肉 チーズ	梨、玉葱、赤ピーマン、人参 黄ピーマン、さやいんげん、生姜 グリンピース、マッシュルーム とうもろこし、にんにく、トマト、りんご	772 [31.3]	季節の果物「梨」
13 金	○	ごはん つくねと里芋の煮物 ごま味噌金平月見団子		白飯、団子、里芋、ごま でん粉、砂糖、油 ごま油、パン粉	牛乳、さつま揚げ、味噌 鶏肉、大豆	ごぼう、竹の子、人参 さやいんげん、こんにやく	816 [26.4]	お月見献立です
14 土	○	たまごパン クリームチーズ ロクロ(とうもろこしと豆のシチュー) チキンナゲット(2個)	ドレッシングサラダ(和風玉葱)	パン、さつま芋、油 パン粉、でん粉、砂糖 小麦粉、クラッカー粉 パター、米粉	牛乳、チーズ、豚肉、鶏肉 いんげん豆、レバー入りフランク おから、大豆	キャベツ、きゅうり、とうもろこし かぼちゃ、玉葱、人参	873 [36.6]	「ロクロ」はアルゼンチンの料理です
18 水	○	ごはん 鶏肉とかぼちゃの揚げ和え なめこの味噌汁	ひじきのサラダ(香りごま)	白飯、油、砂糖、ごま でん粉	牛乳、ひじき、鶏肉、豆腐 味噌	かぼちゃ、きゅうり、長葱、なめこ キャベツ、玉葱、小松菜、人参 オレンジジュース	764 [27.5]	緑黄色野菜を摂ろう
19 木	○	ごはん ビビンバ 蓮根のはさみ焼き(2個) 青梗菜のスープ ミニアップルパイ		白飯、春雨、ごま油、砂糖 油、小麦粉、でん粉 マーガリン、パン粉	牛乳、ベーコン、豚肉、なると 鶏卵、脱脂粉乳、大豆	青梗菜、長葱、にんにく、竹の子 人参、生姜、緑豆もやし、小松菜 大豆もやし、蓮根、玉葱、りんご ブルーン、レモン果汁	772 [27.1]	ミニアップルパイは、鉄分が強化されています
20 金	○	きつねうどん(ソフト麺) ビーマンと茄子の味噌炒め さつま芋入り蒸しパン		ソフト麺、小麦粉、さつま芋 砂糖、油	牛乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ 豚肉、味噌	ピーマン、なす、竹の子、長葱 小松菜	859 [38.7]	「さつま芋入り蒸しパン」は手作りです
24 火	○	ごはん レバー入りカツ 田舎汁	浅漬	白飯、油、砂糖、里芋 水あめ、パン粉、小麦粉 米粉、でん粉	牛乳、鶏肉、昆布、生揚げ 味噌、豚肉、鶏レバー	きゅうり、大根、人参、ごぼう こんにやく、小松菜	771 [29.6]	レバーは鉄分が豊富
25 水	○	黒パン ごま付焼きフランク 秋野菜のミルク煮	コーンサラダ(野菜いっぱい 玉葱)	パン、さつま芋、ごま、油	牛乳、レバー入りフランク 鶏肉、生クリーム	とうもろこし、キャベツ、かぶ きゅうり、人参、玉葱、しめじ グリンピース	874 [32.8]	秋野菜のきのこ、さつま芋が入ったミルク煮です
26 木	○	ごはん 油淋鶏(2個) もやしのカレー風味炒め 春雨スープ		白飯、春雨、油、砂糖 ごま油、でん粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉	緑豆もやし、長葱、にんにく ビーマン、人参、きくらげ、生姜 青梗菜	806 [29.3]	鶏ソースがたっぷりのお味噌汁は大人気です
27 金	○	ひじきご飯(白飯) 鮭のマヨネーズ焼き 白玉汁 ヨーグルト		白飯、白玉餅、エッグケア 油、砂糖	牛乳、ひじき、ヨーグルト、鮭 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	864 [40.2]	マヨネーズ焼きは、新鮮なエッグケアをまぶして焼きます
30 月	○	ごはん メンチカツ● 干草炒め 味噌けんちん汁		白飯、油、里芋 パン粉、でん粉、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豆腐 味噌、豚肉、鶏卵	大根、ほうれん草、人参、長葱 こんにやく、玉葱	840 [33.2]	干草炒めは、ほうれん草と玉子の炒め物です

※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

