

実施日 日 曜	献立名	冷たい コンテナ	主な材料とその働き						栄養量		給食センター からの お知らせ
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 木	ごはん 牛乳 エビと青梗菜のスープ フーヨーハイ 厚揚げのオイスターソース炒め		鶏肉 えび 鶏卵 絹厚揚げ 豚肉	牛乳	青梗菜 人参 小松菜	緑豆もやし 椎茸 にんにく 竹の子 生姜 長葱	白飯 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油	747	34.6	フーヨーハイには甘酢あんをかけています
2 金	ごはん 牛乳 ためき汁 鶏肉の照焼	枝豆入り和風サラダ (和風たまねぎ)	油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱 生姜 キャベツ きゅうり 枝豆 緑豆もやし	白飯 こんにゃく でん粉 砂糖	ごま	764	32.6	歯と口の健康週間 「よく噛んで食べよう献立」
5 月	パインパン 牛乳 コンソメスープ ひよこ豆のフライ(中濃ソースかけ) ズッキーニのトマトソース煮		鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん トマト	玉葱 スズキーニ にんにく	パインパン じゃが芋 パン粉	油 オリーブ油	769	25.5	季節の食材 「ズッキーニ」
6 火	ごはん 牛乳 だまこ汁 豆腐ハンバーグの和風あんかけ	レンコンのサラダ (和風合わせ)	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	長葱 ごぼう 玉葱 椎茸 グリーンピース れんこん キャベツ きゅうり	白飯 だまこ餅 砂糖 でん粉	ごま油	747	28.8	豆腐ハンバーグには、野菜あんかけをかけています
7 水	★チャーハン(白飯) 牛乳 水餃子 ししゃも磯辺フリッター(2個) ヨーグルト		豚肉 なたと 鶏肉 ししゃも アオサ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長葱 椎茸 キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	白飯 小麦粉 でん粉	油 ごま油	767	28.6	カルシウム強化献立
8 木	ごはん 牛乳 根菜の味噌汁 コロケ● 切干大根の煮付		鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 さつま揚げ	牛乳	人参	長葱 ごぼう れんこん 切干大根 玉葱	白飯 里芋 こんにゃく じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油	805	29.0	本の紹介は、給食時間の放送でよく聞いてください
9 金	ごはん 牛乳 五目中華スープ モロナゲットのチリソースかけ(2個) 回鍋肉		鶏肉 すけそうだら うずら卵 豚肉 味噌 モロ (さめ)	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	椎茸 にんにく 生姜 長葱 玉葱 キャベツ 竹の子	白飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油	747	33.9	栃木県では、サメのことを「モロ」と言います
12 月	フラワーロール 牛乳 アルファベットスープ 鶏肉のレモンソテー	ポテトサラダ (マヨネーズ)	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 レモン果汁 きゅうり	フラワーロール マカロニ フライドポテト	マヨネーズ	803	32.9	鶏肉は、下味をつけて焼き、最後にレモンをかけています
13 火	ごはん コバトンふりかけ 牛乳 さつま汁 ちくわの狭山茶揚げ 五目きんぴら		鶏肉 生揚げ 味噌 竹輪 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう	白飯 里芋 薄力粉 白滝 砂糖	油 ごま油 ごま	816	34.4	食育月間献立 埼玉県産食材「狭山茶」
14 水	麦ごはん 牛乳 カレーライス 千草炒め	さくらんぼ(2個)	豚肉 炒り卵 鶏レバー かまぼこ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜 さくらんぼ キャベツ	麦ご飯 じゃが芋	油	854	29.3	季節の果物 「さくらんぼ」
15 木	ごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉の生姜炒め	おかひじきのサラダ (焙煎ごま)	豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 おかひじき	大根 ごぼう 玉葱 生姜 キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	白飯 里芋 こんにゃく 砂糖	油	760	34.2	季節の食材 「おかひじき」
16 金	牛乳 しょうゆラーメン(中華麺) 味噌ポテト	華風和え (香味塩)	豚肉 なたと 味噌	牛乳	人参 小松菜	緑豆もやし 長葱 メンマ にんにく 生姜 大根 キャベツ きゅうり	中華麺 じゃが芋 薄力粉 砂糖	油	754	27.9	食育月間献立 埼玉県産食材 「味噌ポテト」
19 月	ごはん 牛乳 レタスのスープ 春巻 ニンニクの芽の炒め物		えび ベーコン 鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん にんにくの芽	レタス 椎茸 竹の子 長葱 きくらげ 玉葱 キャベツ	白飯 でん粉 春雨 小麦粉	油 ごま油	770	29.9	季節の食材 「レタス」
20 火	ごはん 牛乳 沢煮椀 鶏肉の西京味噌フライ ひじきの炒り煮		豚肉 鶏肉 味噌 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長葱 しめじ ごぼう	白飯 砂糖 こんにゃく パン粉 小麦粉	油	810	36.1	西京味噌は、京都で生まれた調味料です
21 水	ごはん 牛乳 呉汁 さばの深谷ねぎ香り焼き	のらぼう菜の和え物 (柚子かつお)	大豆 味噌 鯖(さば)	牛乳	人参 のらぼう菜	大根 長葱 ごぼう キャベツ 緑豆もやし	白飯 里芋	ごま	782	31.7	食育月間献立 埼玉県産食材 「深谷ねぎ、のらぼう菜」
22 木	ごはん 牛乳 すきやき 五目厚焼き玉子	切干大根のサラダ (野菜いっぱい和風)	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	白菜 長葱 えのき茸 切干大根 きゅうり 緑豆もやし 椎茸	白飯 白滝 砂糖		795	33.7	切干大根は、食物繊維・カルシウムが豊富な食材です
23 金	ライスボール 牛乳 鮭とアスパラのクリームスパゲティ あぶり焼きチキン	グリーンサラダ (野菜いっぱいイタリアン)	鮭フレーク 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 グリーンアスパラ ガス	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	ライスボール スパゲティ 砂糖	油	805	31.1	スパゲティは食器を上手に使うって、均等に盛り付けましょう
26 月	ごはん 牛乳 酢豚 えびシューマイ(2個)	ココロサラダ (棒々鶏)	豚肉 うずら卵 えび いとよだい	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 椎茸 竹の子 きゅうり 大根	白飯 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	848	29.7	サラダは、大根ときゅうりの2種類の野菜が入っています
27 火	ごはん 牛乳 冬瓜の味噌汁 あじの竜田揚げ	ごぼうサラダ (ごまクリーミー)	鶏肉 油揚げ 味噌 鰯(あじ)	牛乳	人参 小松菜	冬瓜 長葱 ごぼう 大根 きゅうり	白飯 こんにゃく でん粉	油	787	35.9	彦成中リクエスト献立
28 水	ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉の韓国風照焼き ピビンバ		なたと 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 竹の子 椎茸 にんにく 生姜 緑豆もやし	白飯 砂糖	ごま油 ごま 油	747	38.1	韓国料理献立
29 木	バターロール 牛乳 ポークシチュー 彩り野菜のソテー	グレープフルーツ (1/6個)	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン ブロッコリー	玉葱 グリーンピース マッシュルーム とうもろこし グレープフルーツ	バターロール じゃが芋	油	825	30.0	グレープフルーツは、手袋を使って盛り付けましょう
30 金	★かて飯(白飯) 牛乳 おつきりこみ ゼリーフライ● 埼玉県産桂木ゆずゼリー		油揚げ 豚肉 おから	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 椎茸 かんぴょう 玉葱 しめじ 大根 長葱	白飯 砂糖 ほうとううどん ゆずゼリー じゃが芋 パン粉 小麦粉	油	821	26.2	食育月間献立 埼玉県産食材 「かて飯・ゼリーフライ・おつきりこみ」

●印はバックソースです。★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送します
※食品名は主材料のみ記載しています。※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)

6月は食育月間です。埼玉県産食材・郷土料理や季節の食材をたくさん取り入れています。
気になる食材や料理があれば、ぜひ調べてみてください！

