



令和5年

11月

中学校給食予定献立表

三郷市立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

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 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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	ごはん 牛乳 五目中華スープ ぎょうざ(2個) ◇エビと春雨の炒め物		豚肉 鶏肉 うずら卵 えび	牛乳	人参 青梗菜 小松菜 にはら	竹の子 椎茸 長葱 生姜 キャベツ 玉葱	白飯 春雨 小麦粉	油 ごま油	751	28.3	炒め物には三郷市産の小松菜を入れています
2 木	★まいたけごはん(白飯) 牛乳 ◇根菜の汁物 生揚げの田楽 ヨーグルト		豚肉 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	舞茸 干し椎茸 竹の子 大根 ごぼう	白飯 砂糖 里芋 こんにゃく		749	34.5	読書給食 「まいたけごはん」 給食の放送で本を紹介します
6 月	ごはん バックのり佃煮 牛乳 ◇めった汁 厚焼き玉子 治部煮(じぶに)		豚肉 豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉	牛乳 のり佃煮	人参 小松菜 さやいんげん	長葱 大根 ごぼう 椎茸 竹の子	白飯 てまり麩 砂糖 でん粉		764	36.4	石川県郷土料理 「めった汁」 「治部煮(じぶに)」
7 火	チーズパン 牛乳 フェイスジョアータ ホキのヴィナグレッツソースかけ	コールスローサラダ (コールスロー)	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 ホキ	牛乳	さやいんげん 人参 赤ピーマン ホールトマト バジル 黄ピーマン	玉葱 にんにく ズッキーニ キャベツ とうもろこし きゅうり	チーズパン じゃが芋 でん粉	油 オリーブ油	852	38.8	「ブラジル料理献立」 ヴィナグレッツソースとはお酢 を使ったブラジル料理定番の ソースです
8 水	ごはん 牛乳 ◇つみれ汁 豚肉のねぎ味噌焼き ひじきの炒め物		つみれ 豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	大根 ごぼう 長葱	白飯 こんにゃく 砂糖	油	776	41.5	豚肉をねぎ味噌ダレに絡ませて から焼きあげます
9 木	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツとツナのソテー	キウイフルーツ (1/2個)	豚肉 鶏レバー ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにく キウイフルーツ キャベツ 生姜 とうもろこし	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	850	30.8	キウイフルーツはスプーンでく り抜いて食べましょう
10 金	牛乳 ◇味噌ラーメン(中華麺) さつま芋とチーズの蒸しパン	のり和え (だし醤油)	豚肉 大豆ミート 鶏レバー	牛乳 チーズ 刻みのり	人参 小松菜	大豆もやし とうもろこし 長葱 メンマ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 緑豆もやし	中華麺 蒸しパンの粉 さつま芋	油	796	33.5	早稲田中リクエスト献立
13 月	茶めし 牛乳 おでん のり塩ポテト	ささみと白菜のサラダ (ねぎごま)	竹輪 揚ボール がんもどき うずら卵 ミニウインナー 鶏肉	牛乳 昆布 青のり	人参	大根 白菜 長葱	茶飯 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	810	30.9	茶飯は、しょうゆなどの調味料 を混ぜ込んであるごはんです
15 水	山型食パン コーヒー牛乳 彩の国シチュー ハンバーグ	洋風サラダ (野菜いっぱいイタリア ン)	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム コーヒー牛乳	人参 かぶの葉 ブロッコリー	玉葱 かぶ 大根 キャベツ きゅうり	山型食パン さつま芋 砂糖		858	33.8	彩の国ふるさと 学校給食月間献立
16 木	ごはん 牛乳 ◇酸辣湯(サンラータン) イカフライ もやしのカレー風味炒め		鶏肉 豆腐 鶏卵 イカ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	竹の子 椎茸 緑豆もやし	白飯 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 油	759	35.3	酸辣湯(サンラータン)は、お酢 の酸味と豆板醤の辛味を利かせた 卵スープです
17 金	★かて飯(白飯) 牛乳 ◇つみっこ かれないの竜田揚げ お米のムース		油揚げ 鶏肉 かれない	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 かんぴょう 長葱 しめじ 大根	白飯 砂糖 すいとん お米のムース でん粉 小麦粉	油	831	35.8	彩の国ふるさと 学校給食月間献立
20 月	麦ごはん 牛乳 ◇小江戸カレー かぶの含め煮	オレンジ (1/4個)	豚肉 生揚げ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 小松菜 かぶの葉	玉葱 にんにく 生姜 かぶ ネーブルオレンジ	麦ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖	油	868	27.7	彩の国ふるさと 学校給食月間献立
21 火	ごはん 牛乳 ◇沢煮椀 若鶏の七味焼き 炒り豆腐		豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 あさり佃煮 炒り卵	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 しめじ ごぼう グリーンピース	白飯 砂糖	油	792	41.4	炒り豆腐にはあさり佃煮を入れ ています
22 水	ピタパン 牛乳 焼そば コーンフライ	豆とパプリカのサラダ (コールスロー)	豚肉 いか ミックスビーンズ	牛乳	人参 さやいんげん 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ 枝豆 きゅうり とうもろこし	蒸し中華麺 ピタパン 小麦粉 パン粉	油	776	28.9	ピタパンは、中が空洞でポケッ ト状になっているので、具材を はさんで食べられます
24 金	ごはん 牛乳 ◇三郷の御御付け(おみおつけ) 肉じゃがコロッケ	ごま和え (ごま和えの素)	豆腐 油揚げ 味噌 牛肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 長葱 キャベツ ごぼう 緑豆もやし 玉葱	白飯 こんにゃく じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 ごま	761	25.6	11月24日は 「和食の日」
27 月	ごはん 牛乳 中華風ワカメスープ 鶏肉のゴマがらめ	中華和え (香味中華)	なると 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉葱 椎茸 竹の子 大豆もやし キャベツ きゅうり	白飯 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	780	30.3	鶏肉に白みそとゴマのタレを絡 めて焼きあげます
28 火	ごはん 牛乳 ◇ほうとう 鮭の和風マヨネーズ焼き	大根のサラダ (和風合わせ)	豚肉 味噌 鮭	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	白菜 ごぼう 長葱 大根 きゅうり	白飯 ほうとううどん 里芋	マヨネーズ	817	37.0	山梨県郷土料理 「ほうとう」
29 水	はちみつパン 牛乳 カレースープ 焼きフランク	イタリアンサラダ (イタリアン)	鶏肉 ひよこ豆 フランクフルト ソーセージ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり	はちみつパン じゃが芋	油	789	30.3	カレールーを少し入れた野菜 たっぷりのスープです
30 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 えびシューマイ(2個)	ほうれんそうのナムル (ナムル)	豚肉 大豆ミート 豆腐 えび いとよりだい	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン ほうれん草	長葱 竹の子 椎茸 にんにく 玉葱 大豆もやし	白飯 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 油	803	35.9	ほうれん草は、冬に旬をむかえ る野菜で、鉄分やカルシウムも 豊富です

★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送します  
◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。  
※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。

～読書給食紹介～ 「名もなき花の」 吉永南央 著書  
日本一の読書のまち三郷を推進するため、本と学校給食を  
コラボさせた「読書給食」を取り入れています。  
11月2日の「まいたけごはん」が読書給食です！

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！  
埼玉県産の食材をたくさん使うよう、献立に取り入れています。  
地産地消を味わい、ふるさとの食材・食文化に触れていきましょう！  
(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

