

| 令和6年 |     | 8・9月 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<br>三郷市立岩野木学校給食センター |              |                                             |
|------|-----|--------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|-------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|
| 実施日  |     | 献立名                                              | 冷たい<br>コンテナ           | 主 な 材 料 と そ の 働 き             |                         |                                      |                                               |                                      |                | 栄 養 量                               |              | 給食センター<br>からの<br>お知らせ                       |
| 日    | 曜   |                                                  |                       | 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<br>(kcal)                     | たんぱく質<br>(g) |                                             |
|      |     |                                                  |                       | 1群                            | 2群                      | 3群                                   | 4群                                            | 5群                                   | 6群             |                                     |              |                                             |
| 30   | 金   | 麦ごはん 牛乳<br>夏野菜カレー<br>イカと花野菜のアーリオオーリオ             | 冷凍みかん（1個）             | 鶏肉<br>鶏レバー<br>いか              | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ       | 人参 ピーマン<br>トマト<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ     | 玉葱 揚げなす<br>にんにく 生姜<br>カリフラワー<br>冷凍みかん         | 麦ご飯                                  | 油<br>オリーブ油     | 779                                 | 27.9         | カレーには、かぼ<br>ちゃ、なす、ピー<br>マンなどの夏野菜<br>を入れています |
|      | 2月  | ごはん 牛乳<br>麻婆茄子<br>揚げせんべい<br>きくらげと玉子の中華炒め         |                       | 豚肉 鶏卵<br>大豆ミート<br>豆腐ガンスー      | 牛乳                      | 人参 ピーマン<br>青梗菜                       | なす 長葱 竹の子<br>椎茸 にんにく<br>きくらげ 玉葱               | 白飯 でん粉<br>せんべい                       | 油 ごま油          | 752                                 | 28.1         | 埼玉県草加市名産<br>のせんべいを揚げ<br>た「揚げせんべ<br>い」です     |
|      | 3火  | スライスコッペパン 牛乳<br>焼そば<br>揚げしゅうまい(2個)               | 茎わかめのサラダ<br>(ねぎごま)    | 豚肉 鶏肉                         | 牛乳 茎わかめ                 | 小松菜 人参                               | 緑豆もやし<br>きゅうり 大根<br>キャベツ 玉葱                   | スライスコッペパン<br>蒸し中華麺<br>小麦粉 パン粉<br>でん粉 | 油              | 784                                 | 31.7         | 焼そばはお椀に盛<br>りつけてください                        |
|      | 4水  | ごはん 牛乳<br>豚汁<br>さんまの塩焼き                          | 小松菜のおひたし<br>(だししょうゆ)  | 豚肉 油揚げ<br>豆腐 味噌<br>さんま        | 牛乳                      | 人参 小松菜                               | 長葱 大根 ごぼう<br>緑豆もやし<br>キャベツ                    | 白飯 じゃが芋                              | 油              | 754                                 | 35.7         | 彦成中<br>リクエスト献立                              |
|      | 5木  | ごはん 牛乳<br>フォースープ<br>サモサ<br>ガパオライス                |                       | 鶏肉<br>豚肉<br>大豆ミート             | 牛乳                      | 人参 青梗菜<br>赤ピーマン<br>小松菜 バジル<br>さやいんげん | 玉葱 長葱 生姜<br>にんにく                              | 白飯 フォー 砂糖<br>じゃが芋                    | 油              | 773                                 | 29.7         | アジア圏の料理を<br>組み合わせた献立<br>です                  |
|      | 6金  | ごはん 牛乳<br>濃平汁<br>あじフリッター（2個）<br>ひじきご飯の具<br>ヨーグルト |                       | 豚肉 豆腐<br>あじ<br>鶏肉 油揚げ         | 牛乳 ひじき<br>ヨーグルト         | 人参 小松菜                               | 大根 長葱 ごぼう<br>椎茸 生姜                            | 白飯 里芋 でん粉<br>白滝 砂糖 小麦粉               | 油              | 777                                 | 32.5         | ひじきご飯の具と<br>白飯はお椀で混ぜ<br>て食べましょう             |
|      | 7土  | スライス子供パン 牛乳<br>アルファベットスープ<br>チーズインハンバーグ          | コールスローサラダ<br>(コールスロー) | ベーコン 鶏肉                       | 牛乳                      | 人参 ピーマン                              | 玉葱 キャベツ<br>とうもろこし<br>きゅうり                     | スライス子供パン<br>マカロニ 砂糖                  |                | 811                                 | 29.2         | 土曜公開日                                       |
|      | 10火 | ごはん 牛乳 沢煮椀<br>鶏肉とかぼちゃの揚げ和え<br>炒り豆腐               |                       | 豚肉<br>鶏肉 豆腐<br>あさり佃煮<br>炒り卵   | 牛乳                      | 人参 小松菜<br>かぼちゃ                       | 大根 長葱 しめじ<br>ごぼう 椎茸<br>グリーンピース                | 白飯 砂糖<br>オレンジジュース<br>でん粉             | 油<br>ごま        | 859                                 | 35.8         | 揚げ和えのソース<br>にはオレンジ<br>ジュースを使っ<br>ています       |
|      | 11水 | 麦ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>パプリカのソテー                    | 巨峰（2個）                | 豚肉<br>レバーそぼろ<br>鶏肉            | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳          | 人参 赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>さやいんげん          | 玉葱 巨峰<br>グリーンピース<br>にんにく 生姜<br>とうもろこし         | 麦ご飯 じゃが芋<br>砂糖                       | 油              | 845                                 | 28.9         | 季節の果物<br>巨峰（きよほう）                           |
|      | 12木 | ごはん 牛乳<br>中華風ワカメスープ<br>イワシの油淋鶏ソースがけ<br>チャブチェ     |                       | 鶏肉 なんと<br>いわし<br>豚肉           | 牛乳 わかめ                  | 人参 ピーマン                              | キャベツ 椎茸<br>長葱 にんにく<br>生姜 玉葱                   | 白飯 砂糖<br>春雨 でん粉                      | ごま油 油          | 761                                 | 31.7         | チャブチェはさつ<br>ま芋デンプンから<br>作られた春雨を使<br>用しています  |
|      | 13金 | 地粉うどん 牛乳<br>夏野菜みぞれうどん<br>さつまいも入り蒸しパン             | ごま和え<br>(ごま和えの素)      | 豚肉<br>油揚げ かまぼこ                | 牛乳                      | 人参 小松菜                               | 揚げなす<br>大根おろし<br>しめじ 長葱<br>キャベツ 緑豆もやし         | 地粉うどん<br>でん粉<br>蒸しパンの粉<br>さつま芋       | ごま和えの素         | 770                                 | 30.7         | うどんの汁には、<br>揚げなすや大根お<br>ろしなどが入っ<br>ています     |
|      | 17火 | ごはん 牛乳<br>豚丼の具<br>みたらし月見団子                       | 和風サラダ<br>(柚子かつお)      | 豚肉                            | 牛乳                      | にら 小松菜                               | 長葱 椎茸 玉葱<br>竹の子 生姜<br>キャベツ 緑豆もやし<br>とうもろこし    | 白飯 白滝 砂糖<br>串団子 でん粉                  | ごま<br>油        | 803                                 | 28.6         | 今日は中秋の名月<br>です<br>月見団子には串が<br>ついています        |
|      | 18水 | ごはん 牛乳<br>青梗菜のスープ<br>春巻 回鍋肉                      |                       | 鶏肉 あさり<br>豆腐ガンスー<br>なんと<br>豚肉 | 牛乳                      | 青梗菜 人参<br>ピーマン<br>赤ピーマン              | 緑豆もやし<br>にんにく<br>キャベツ 竹の子<br>椎茸 玉葱            | 白飯 小麦粉                               | ごま油<br>油       | 754                                 | 29.7         | 青梗菜のスープに<br>は少しあさがり<br>が入ってうまみが効<br>いています   |
|      | 19木 | ごはん 牛乳<br>ポトフ<br>グラタン<br>エビピラフの具<br>アップルパイ       |                       | レバー入りフランク<br>むきえび<br>豆乳 おから   | 牛乳                      | 人参<br>さやいんげん<br>ほうれんそう               | キャベツ 玉葱<br>グリーンピース<br>とうもろこし                  | 白飯 じゃが芋<br>アップルパイ                    | 油              | 871                                 | 28.1         | エビピラフの具と<br>白飯はお椀で混ぜ<br>て食べましょう             |
|      | 20金 | ごはん 牛乳<br>田舎汁<br>ぶりの照り焼き<br>がめ煮                  |                       | 豚肉 生揚げ<br>味噌 ぶり<br>鶏肉 竹輪      | 牛乳                      | 人参 小松菜<br>さやいんげん                     | 大根 ごぼう 椎茸<br>れんこん                             | 白飯 ごんにやく<br>里芋 砂糖<br>でん粉             | 油              | 796                                 | 41.3         | 福岡県郷土料理<br>「がめ煮」                            |
|      | 24火 | ナン 牛乳<br>キーマカレー<br>あぶり焼きチキン                      | ヨーグルト和え               | 豚肉<br>大豆ミート<br>鶏レバー<br>鶏肉     | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳<br>ヨーグルト | 人参<br>ホールトマト                         | 玉葱 グリーンピース<br>にんにく 生姜<br>おろしりんご パイン<br>黄桃 バナナ | じゃが芋 ナン                              | 油              | 853                                 | 38.3         | インド料理献立                                     |
|      | 25水 | ごはん 牛乳<br>すまし汁<br>味噌かつ                           | ごぼうサラダ<br>(和風あわせ)     | 豆腐<br>なんと あさり<br>豚肉 味噌        | 牛乳                      | 小松菜 人参                               | 長葱 ごぼう 大根<br>きゅうり                             | 白飯 砂糖<br>パン粉 でん粉<br>小麦粉              | 油<br>ごま        | 755                                 | 25.4         | とんかつに甘辛の<br>味噌ダレをかけて<br>います                 |
|      | 26木 | ごはん 牛乳<br>水餃子<br>ししゃもの南蛮漬け（2個）<br>ピビンバ           |                       | ししゃも<br>豚肉 鶏肉<br>大豆ミート        | 牛乳                      | 人参 青梗菜<br>小松菜                        | キャベツ<br>緑豆もやし<br>にんにく 生姜<br>長葱 切干し大根          | 白飯 砂糖<br>でん粉 小麦粉                     | 油<br>ごま<br>ごま油 | 823                                 | 32.2         | ししゃもの天ぷら<br>に甘酢っぱい南蛮<br>ソースをかけてい<br>ます      |
|      | 27金 | ごはん バックのり佃煮 牛乳<br>なめこの味噌汁<br>豚肉の生姜炒め             | ポテトサラダ<br>(マヨネーズ)     | 豆腐 味噌<br>豚肉                   | 牛乳 のり佃煮                 | 小松菜<br>赤ピーマン 人参                      | 長葱 なめこ 玉葱<br>生姜 きゅうり                          | 白飯 砂糖<br>フライドポテト                     | 油<br>マヨネーズ     | 782                                 | 32.3         | 豚肉の生姜炒めは<br>丸食缶に入ってい<br>ます                  |
|      | 30月 | ごはん 牛乳<br>吉野汁<br>さばの味噌煮<br>千草炒め                  |                       | 鶏肉<br>豆腐 味噌<br>さば 炒り卵<br>かまぼこ | 牛乳                      | 人参 小松菜<br>ほうれん草                      | しめじ 大根 長葱                                     | 白飯 里芋 でん粉<br>砂糖                      | 油              | 825                                 | 35.4         | 吉野汁は具材が<br>たっぷり入り、と<br>ろみのついた汁物<br>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。  
(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

給食センターからお知らせ

6日と19日の混ぜご飯の具材は飯缶では混ぜず、お皿に盛り付けて、個々にご飯と混ぜて食べていただきますよう、お願い致します。

