

令和6年			10月			中学校給食予定献立表			三郷市教育委員会学務課中学校給食室 三郷市立岩野中学校給食センター			
実施日		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	
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		1214 (kcal)		蛋白質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ごはん 牛乳 中華丼 餃子（2個）	もやしの中華和え （ねぎごま）	豚肉 うずら卵 あさり いか えび なると 鶏肉	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	ヤングコーン 玉葱 竹の子 大根 生姜 大豆もやし きくらげ キャベツ 緑豆もやし	白飯 でん粉 小麦粉 パン粉	油	769	33.2	読書給食 「九つの、物語」 放送で本の紹介を します
2	水	チーズパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のレモンソテー ブロッコリーとカリフラワーの アーリオオーリオ		レバー入りウインナー 白いんげん豆 鶏肉 えび あさり	牛乳	小松菜 トマト ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 セロリー にんにく にんにく レモン カリフラワー	チーズパン マカロニ	油 オリーブ油	789	43.4	ソーセージには、 レバーが含まれて いるため鉄分が 豊富です。
3	木	ごはん 牛乳 春雨スープ チャーハンの具 白身魚の野菜あんかけ キャラメルプリン		豚肉 大豆ミート なると ホキ 鶏肉 肉団子	牛乳	赤ピーマン 人参 小松菜	とうもろこし 長葱 椎茸 竹の子 玉葱 きくらげ グリンピー ス	白飯 でん粉 春雨 小麦粉 キャラメルプリン	ごま油 油	781	34.7	チャーハンの具は お皿に盛りつけま しょう
4	金	ごはん 牛乳 つみれ汁 かぼちゃひき肉フライ 親子煮		つみれ 豆腐 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	大根 長葱 ごぼう 玉葱 竹の子	白飯 砂糖 パン粉 でん粉	油	781	31.9	汁物のつみれは いわしとたらのみすり 身でできています。
7	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 肉入り信田煮	春雨の和風サラダ （和風ごま）	豚肉 油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 れんこん キャベツ ごぼう 緑豆もやし	白飯 じゃが芋 砂糖 春雨 でん粉 こんにゃく 小麦粉		820	30.0	旬のじゃがいもはみか んに匹敵するほどビタ ミンCが豊富です
8	火	ごはん 牛乳 蓮花湯 いかフリッターのチリソースがけ 青椒肉絲		鶏卵 なると イカ 豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参	長葱 えのき茸 きくらげ 生姜 クリームコーン にんにく 竹の子	白飯 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	753	32.4	蓮花湯（レンフォアタ ン）は卵がふわふわし ていてとろみのついた スープです
9	水	ごはん 牛乳 秋野菜の味噌汁 メンチカツ ●バックソース	ツナとひじきのマヨネーズ和え （マヨネーズ）	生揚げ 味噌 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	かぶの葉 小松菜 人参	長葱 かぶ しめじ キャベツ きゅうり 玉葱	白飯 里芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ	832	30.0	味噌汁には秋が旬 の里芋やかぶなど が入っています
10	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ポークシチュー たららのパジルソテー	コールスローサラダ （コールスロー）	豚肉 たら	牛乳	人参 バジル トマト	グリーンピース マッシュルーム とうもろこし 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく	食パン じゃが芋 ブルーベリージャム	油	834	37.8	10月10日 「目の愛護デー」
11	金	牛乳 しょうゆラーメン(中華麺) お好み焼き	野菜とささみのサラダ （野菜いっぱい和風）	豚肉 大豆ミート なると かつお節 鶏肉	牛乳 青のり	人参 小松菜	緑豆もやし 長葱 メンマ にんにく 生姜 玉葱 枝豆 キャベツ きゅうり	中華麺 小麦粉 米粉 でん粉	油	793	36.5	お好み焼きはセンターで ソース・青のり・かつお節 をかけてあります
15	火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ヤンニョムポーク	華風和え （塩中華）	あさり 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	竹の子 椎茸 長葱 にんにく 大根 大豆もやし きゅうり	白飯 ワンタン でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	785	32.0	ヤンニョムポークは、給食 センターで豚肉に粉をつ け、揚げてからタレに絡め ています
16	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 まいたけごはんの具 生揚げの田楽 レモンカスタードタルト		豚肉 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	舞茸 椎茸 竹の子 大根 ごぼう	白飯 砂糖 里芋 レモンカスタードタル ト		774	31.7	まいたけご飯の具 はお皿に盛り付け ましょう
17	木	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 鶏肉の中華ソースがけ	切干大根の中華サラダ （中華）	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜	長葱 竹の子 椎茸 にんにく 生姜 大根 切干し大根 大豆もやし	麦ご飯 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	886	46.3	麻婆豆腐には体を 作るタンパク質が 豊富に含まれてい ます
18	金	ごはん 牛乳 白玉汁 ぶり味噌漬けフライ	根菜のサラダ （和風あわせ）	豚肉 なると ぶり 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう れんこん きゅうり	白飯 白玉もち パン粉 小麦粉	油 ごま	837	27.8	白玉汁の白玉はよ く噛んで食べま しょう
21	月	ごはん 牛乳 エビと青梗菜のスープ しゅうまい（2個） 厚揚げのオイスターソース炒め		鶏肉 えび 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 玉葱	白飯 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま油	768	36.7	厚揚げには骨を健康に保つ ために必要なカルシウム・ マグネシウム・たんばく質 が含まれています
22	火	ごはん 牛乳 せんべい汁 鮭の変わり焼き 豚肉といんげんの炒め物		鶏肉 鮭 豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	大根 長葱 しめじ ごぼう 生姜	白飯 せんべい 白滝	エッグケア 油	803	41.4	せんべい汁は 青森県の郷土料理 です
23	水	ツイストパン 牛乳 きのこのクリームスパゲティ トマトオムレツ	カラフルサラダ （野菜いっぱいイタリアン）	ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜 ブロッコリー 赤ピーマン トマト	玉葱 枝豆 マッシュルーム しめじ エリンギ	ツイストパン スパゲティ 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	792	30.7	スパゲティには 秋の味覚であるマッシュ ルームやエリンギなどのき のこが入ります
24	木	ごはん 牛乳 さつま汁 さばの幽庵焼き 五目きんぴら		鶏肉 生揚げ 味噌 さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう ゆず	白飯 里芋 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	833	37.9	「さつま汁」とは 鶏肉を使った具沢 山な味噌汁のこと です
25	金	麦ごはん 牛乳 カレーライス こんにゃくのピリ辛炒め	りんご（1/4個）	豚肉 レバーそぼろ かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 りんご 椎茸 しめじ きくらげ	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	792	25.7	季節の果物 「りんご」
28	月	ごはん 牛乳 いもたき かつおカツ	かんきつ風味のサラダ （かんきつ）	鶏肉 油揚げ かつお	牛乳	さやいんげん 人参 黄ピーマン	椎茸 玉葱 キャベツ 生姜 きゅうり	白飯 里芋 白玉もち こんにゃく 小麦粉 砂糖 パン粉	油	836	30.0	愛知県郷土料理 「いもたき」 白玉もちはよく噛 んで食べましょう
29	火	ごはん 牛乳 酢豚 チヂミ	ナムル （韓国ナムル）	豚肉 うずら卵	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜	玉葱 椎茸 キャベツ 緑豆もやし 竹の子 大豆もやし 大根	白飯 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 コーンスターチ	油 ごま油	895	31.3	チヂミには コチュジャンを使ったタレ をかけてあります
30	水	ごはん 牛乳 大根と豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き 刻み昆布の煮付け		豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう	白飯 砂糖 こんにゃく	油	777	35.0	「刻み昆布」は水溶性 食物繊維がお腹をきれ いにしてくれます
31	木	ライスボール 牛乳 かぼちゃポタージュ 蓮根のはさみ焼き（2個） ほうれん草炒め		鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ ほうれん草	玉葱 れんこん とうもろこし にんにく	ライスボール でん粉 小麦粉	油	836	29.4	前川中リクエスト献立

●印は、主菜につくバックソースです。
※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

3日と16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。

