

令和6年

11月

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

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 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人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	ごはん 牛乳 中華風ワカメスープ 豚肉のねぎ味噌焼き 麻婆大根		白身魚のつみれ なると 豚肉 味噌 鶏肉 鶏レバー	牛乳 わかめ	青梗菜	白菜 椎茸 長葱 大根 枝豆 きくらげ	白飯 砂糖 でん粉	ごま油 油	764	40.3	中華風ワカメスープ には白身魚のつみれ が入っています
5	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス イカのレモンペッパー焼き	海草とこんにゃくのサラダ (野菜いっぱい香味玉ねぎ)	豚肉 鶏レバー イカ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 緑豆もやし	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 レモンペッパーオイル	846	35.9	主菜はレモンや香辛 料の調味液に漬け込 んだイカを焼いてい ます
6	水	クロワッサン 牛乳 ラビオリスープ ハムカツ ツナマヨスクランブルエッグ		ラビオリ 鶏肉 豚肉 ハム ツナ 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 枝豆	クロワッサン 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	809	31.2	ラビオリとは、バス タ生地にも肉や野菜な どの具材を包んだも のです
7	木	ごはん 牛乳 豚キムチ鍋 わかさぎ香味フリッター (2個)	棒棒鶏 (ハンバンジー) (塩中華)	豚肉 あさり 豆腐 いか わかさぎ 沖あみ 鶏肉	牛乳	人参	白菜 白菜キムチ えのき茸 長葱 緑豆もやし きゅうり	白飯 白滝 春雨 小麦粉 でん粉	ごま油 油	781	34.9	わかさぎは丸ごと食 べられる小魚です
8	金	地粉うどん 牛乳 かき玉うどん さつまいもの天ぷら かぶの炒め煮		鶏卵 鶏肉 なると 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぶの葉	長葱 かぶ	地粉うどん でん粉 さつま芋 薄力粉 砂糖	油	785	32.6	旬の食材 「さつまいも」
11	月	ごはん 牛乳 ◇かみなり汁 若鶏の七味焼き	かにかまのマヨサラダ (マヨネーズ)	豚肉 豆腐 鶏肉 カニカマフレーク	牛乳	人参 小松菜	長葱 大根 ごぼう かんぴょう 生姜 キャベツ きゅうり	白飯 砂糖	ごま油 マヨネーズ	771	35.9	かにかまは かに風味のする 魚肉フレーク製品 です
12	火	スライスコッペパン 牛乳 ◇五目中華スープ 塩焼そば ゴマ付焼きフランク		鶏肉 うずら卵 えび 豚肉 いか フランクフルト ソーセージ	牛乳	人参 小松菜	緑豆もやし 椎茸 キャベツ	スライスコッペパン 蒸し中華麺	油 ごま	772	39.1	塩焼そばは お皿に盛りつけて 食べてください
13	水	ごはん 牛乳 栗ごはんの具 ◇小松菜のみそ汁 ゼリーフライ お米のムース		油揚げ 豚肉 味噌 おから	牛乳	人参 小松菜	長葱 大根 ごぼう 玉葱	白飯 さつま芋 砂糖 じゃが芋 小麦粉 お米のムース	栗 油	833	26.3	瑞穂中 リクエスト献立 栗ごはんの具はお皿 に盛り付けましょう
15	金	ごはん 牛乳 おでん 赤魚の塩焼き	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 ポーク&チキンウインナー 赤魚 鶏肉	牛乳 昆布	人参	大根 白菜 長葱	白飯 こんにゃく 砂糖		798	39.3	おでんには 竹輪、揚ボール がんもどきなど 8種類の食材が 入っています
18	月	ごはん 牛乳 ◇沢煮椀 肉じゃがコロッケ 干草炒め		豚肉 炒り卵 かまぼこ 牛肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 長葱 しめじ ごぼう 玉葱	白飯 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油	804	28.7	肉じゃがコロッケは 中学生に人気なメ ニューです
19	火	麦ごはん 牛乳 ◇小江戸カレー きのこのソテー	パインアップル (1/12個)	豚肉 鶏レバー ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉葱 にんにく 生姜 竹の子 マッシュルーム しめじ エリンギ とうもろこし パインアップル	麦ご飯 さつま芋	油	888	27.2	彩の国ふるさと 学校給食月間 メニュー 「小江戸カレー」
20	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	◇ナムル (ナムル)	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 赤ピーマン 小松菜	キャベツ 竹の子 きくらげ 緑豆もやし 大豆もやし 大根	白飯 ワンタン でん粉 じゃが芋 砂糖	ごま油 油 カシューナッツ	806	31.3	カシューナッツは 種実類のなかまです
21	木	ごはん おかかふりかけ 牛乳 かす汁 たご焼き (2個) 筑前煮		豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 竹輪 たご 鶏卵 おかかふりかけ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 長葱 ごぼう れんこん 干し椎茸 竹の子 キャベツ	白飯 こんにゃく 里芋 砂糖 酒粕 小麦粉 でん粉	油	783	31.2	近畿地方 郷土料理献立 「かす汁」 「たご焼き」
22	金	牛乳 ココア揚げパン 彩の国シチュー 鉄分チーズ	洋風サラダ (野菜いっぱいイタリアン)	鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム チーズ	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	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 さつま芋	油	806	29.3	揚げパンは1人1枚 ビニール袋がついて います
25	月	ごはん 牛乳 呉汁 さばの幽庵焼き	◇小松菜のごま和え (焙煎ごま)	大豆 味噌 さば	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう キャベツ ゆず 緑豆もやし	白飯 里芋		796	30.6	呉汁とは大豆を粗く つぶしたものを味噌 汁に入れた料理です
26	火	ソフトフランスパン 大豆チョコクリーム 牛乳 コンソメスープ フライドチキン ラタトゥイユ		ベーコン 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳	人参 ホールトマト ブロッコリー 黄ピーマン	玉葱 キャベツ 揚げなす れんこん にんにく	ソフトフランスパン じゃが芋 大豆チョコクリーム 小麦粉 でん粉	油	810	30.6	大豆チョコクリーム はパンに付けて食べ られます
27	水	ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 チヂミ えびと青梗菜の塩炒め		肉団子 うずら卵 味噌 えび 豆腐 おから	牛乳	人参 ピーマン 青梗菜 にら	長葱 竹の子 椎茸 白菜 生姜 にんにく 玉葱 エリンギ ヤングコーン きくらげ	白飯 砂糖 でん粉 米粉 じゃが芋	ごま油 油	753	27.8	チヂミには甘辛い タレをかけています
28	木	ごはん 牛乳 ◇きりたんぼ汁 いかメンチ● じゃがいもの金平		鶏肉 豆腐 イカ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 せり	大根 ごぼう 長葱 キャベツ	白飯 きりたんぼ じゃが芋 白滝 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	821	29.6	秋田県 郷土料理献立 「きりたんぼ汁」
29	金	ごはん 牛乳 酸辣湯 (サンラータン) コーンしゅうまい (2個) ◇ルーローハン		鶏肉 豆腐 鶏卵 たら 豚肉	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	竹の子 きくらげ にんにく 長葱 生姜 玉葱 とうもろこし	白飯 でん粉 こんにゃく 砂糖 小麦粉	ごま油 油	802	37.4	酸辣湯 (サンラータ ン)はお酢が入った 中華スープです

●印は、主菜につくパックソースです。
◇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。
(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

13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。

