



令和6年

12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
三郷市立岩野木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		1人1食 (kcal)	たんぱく質 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	2月	デニッシュベストリー 牛乳 スパゲティイタリアン チキンナゲット(2個)	ツナサラダ (野菜いっぱいイタリアン)	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ホールトマト 赤ピーマン	玉葱 マッシュルーム グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ	デニッシュベストリー スパゲティ パン粉 小麦粉	油	797	30.2	ツナサラダにはビタミンC が摂れる赤ピーマンが 入っています
	3火	ごはん 牛乳 ◇吉野汁 黒はんぺんフライ 野菜のごま炒め		鶏肉 豆腐 豚肉 いわし 魚肉すり身	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	しめじ 大根 長葱 キャベツ 玉葱 緑豆もやし	白飯 里芋 でん粉 パン粉 小麦粉	油 白すりごま ごま油	758	30.9	黒はんぺんフライは静岡 県の郷土料理で、いわし で出来ています
	4水	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス こんにゃくのピリ辛炒め	キウイフルーツ (1/2個)	豚肉 レバーそぼろ かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	グリーンピース にんにく 生姜 椎茸 玉葱 しめじ きくらげ キウイフルーツ	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	829	27.5	キウイフルーツはスプー ンでくり抜いて食べま しょう
	5木	ごはん 牛乳 玉ねぎと青梗菜の中華スープ 餃子 (2個) 鉄分チーズ	◇小松菜のピリ辛サラダ (香味唐辛子たれ)	ベーコン 豚肉 うずら卵 鶏肉 えび	牛乳 チーズ	青梗菜 小松菜 人参 にら	玉葱 にんにく 大豆もやし キャベツ	白飯 春雨 小麦粉	油	762	28.2	北中 リクエスト献立
	6金	ごはん 牛乳 大根ごはんの具 ◇ほうとう 鮭のマヨネーズ焼き ワインゼリー		鶏肉 豚肉 味噌 鮭	牛乳	大根の葉 人参 かぼちゃ 小松菜	大根 白菜 ごぼう 長葱	白飯 白滝 ほうとううどん 里芋 ワインゼリー	油 マヨネーズ	856	38.9	大根ご飯の具はお皿に 盛りつけましょう 山梨県郷土料理
	9月	子供パン 牛乳 キャラメルクリーム 白菜とベーコンのスープ 白身魚のトマトソースかけ	ポテトサラダ (マヨネーズ)	ベーコン ホキ	牛乳	人参 ほうれん草 ホールトマト	白菜 玉葱 おろしりんご きゅうり 枝豆	子供パン フライドポテト キャラメルクリーム 小麦粉	マヨネーズ 油	897	29.2	白菜とベーコンのスー プには星型人参が入っ ています 白身魚はホキを使用し ています
	10火	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 メンチカツ	コロコロきゅうり (ねぎごま)	鶏肉 いか えび かまぼこ 豆腐 味噌 豚肉	牛乳	人参	白菜 長葱 きゅうり 玉葱	白飯 白滝 砂糖 パン粉	油	778	35.8	ちゃんこ鍋は白味噌仕 立てです。たくさん栄 養がとれる一品です
	11水	ごはん 牛乳 ◇トックスープ 鶏肉の韓国風照焼き ビビンバ		鶏肉 あさり 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜 にら	竹の子 椎茸 長葱 にんにく 生姜 緑豆もやし 大豆もやし	白飯 トック 砂糖	油 ごま油 白ごま	808	40.2	鶏肉は、長葱・にんに く・生姜・ごまが入った タレに漬けて焼いていま す
	12木	ごはん 牛乳 ◇打ち豆汁 ソースかつ丼 切干大根の煮付		打ち豆 油揚げ 味噌 豚肉 さつま揚げ	牛乳	かぶの葉 人参 小松菜	かぶ ごぼう 長葱 切干し大根	白飯 里芋 砂糖 パン粉 でん粉	油	815	29.0	「打ち豆汁」、「ソー スかつ丼」は福井県の郷土 料理です かつをご飯の上にのせ て食べてください
	13金	中華麺 牛乳 豚骨ラーメン チーズ蒸しパン	のり和え (だし醤油)	焼き豚 なんと	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 刻みのり	人参 青梗菜	竹の子 長葱 きくらげ メンマ キャベツ きゅうり 緑豆もやし	中華麺 蒸しパンの粉		773	30.3	読書給食「麦本三步の好 きなもの」 放送で本の紹介をします
	16月	ツイストパン コーヒー牛乳 ◇小松菜のシチュー スペイン風オムレツ	ブロッコリーのサラダ (野菜いっぱい香味玉ねぎ)	鶏肉 鶏卵	コーヒー牛乳 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	人参 小松菜 ブロッコリー ほうれん草	玉葱 グリーンピース マッシュルーム カリフラワー キャベツ	ツイストパン じゃが芋	油	861	34.2	早稲田中 リクエスト献立
	17火	ごはん 牛乳 ◇水餃子 鶏の唐揚げ (2個)	茎わかめのサラダ (塩中華)	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 赤ピーマン	白菜 竹の子 きゅうり キャベツ 緑豆もやし 長葱	白飯 小麦粉 でん粉	油	756	32.0	茎わかめはシャキシャ キとした食感がある海草 です
	18水	ごはん 牛乳 みぞれ汁 ブリの柚子胡椒ソースがけ かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉 豆腐 ぶり 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 かぼちゃ	大根おろし 長葱 生姜 ゆず	白飯 こんにゃく でん粉 砂糖	油	795	33.4	冬至献立 「ん」がつくものを食べ て運気をあげましょう
	19木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 手作りアップルパイ	ツナ入り大根サラダ (イタリアン)	鶏肉 レバーそぼろ ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 りんごダイス缶 大根 きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 パイシート 砂糖	油	843	27.4	「お楽しみ献立」 2学期最後の給食です

◇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

6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。

