



6月分 小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

三郷市立鷹野学校給食センター 西館

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たいコンテナ	熱や力になるもの(きいろ)	血や肉になるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食センターからお知らせ
3月	○	カレーライス クリスピーチキン	くわがめめの サラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう とりにく、くわがめ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、きゅうり、もやし	646 [23.1]	くわがめ はミネラル たっぷりです
4火	○	ごはん さばのしおやき ちくぜんに	はりはりづけ (わふう)	ごはん、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ さば、こんぶ	こんにやく、ごぼう、にんじん さやいんげん、たけのこ きりぼしだいこん、こまつな	663 [28.3]	かみかみ 献立です
5水	○	ごはん、えびしゅうまい(2こ) チンジャオロースー すいぎょうざ		ごはん、あぶら、でんぶ こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび とりにく、いとよりだい	にんじん、きくらげ、チンゲンサイ ながねぎ、たけのこ、ピーマン あかピーマン、キャベツ、もやし たまねぎ、しょうが	597 [22.3]	赤ピーマン はビタミンC たっぷりです
6木	○	はちみつパン、ハムカツ ツナとポテトのソテー しらたまりやさいスープ		パン、しらたまもち、あぶら じゃがいも、パンこ でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム ツナ	にんじん、だいこん、こまつな たまねぎ、パセリ	646 [23.9]	白玉もち はよくかんで 食べましょう
7金	○	ごはん、おかかふりかけ いかにパジルソテー なつやさいのミネストローネ	えだまめサラダ (ばいせんごま)	ごはん、じゃがいも マカロニ、あぶら	ぎゅうにゅう、いか レバーいりウインナー おかかふりかけ	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ トマト、にんにく、えだまめ キャベツ、きゅうり、パジル	609 [27.7]	高州小の リクエスト 献立です
10月	○	ごはん とうふのそぼろあんづつみ なめこのみそしる、パックいりごさかな	おかひじきの あえもの (わふうクリーム)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とりにく、とうふ、かたくちいわし	なめこ、ながねぎ、こまつな おかひじき、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、えだまめ しょうが、しいたけ	590 [25.4]	おかひじき は旬の野菜 です
11火	○	ごはん、しろみぎかなのチリソースがけ はるさめのちゅうかふういため ちゅうかごもくスープ		ごはん、さとう、あぶら はるさめ、ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく うずらたまご、とうふ、ガンスー ぶたにく、あさり、ホキ	にんじん、しいたけ、チンゲンサイ にんにく、ながねぎ、たまねぎ あかピーマン、こまつな、きくらげ	623 [28.0]	うずら卵は よくかんで 食べましょう
12水	○	ごはん ぶたどんのぐ にんじんしりしり	アンデスメロン (1/8こ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ たまご	たまねぎ、にら、たけのこ しらたき、しいたけ、しょうが にんじん、アンデスメロン	611 [23.9]	メロンは旬 のくだもの です
13木	○	コッペパン、りんごジャム スティックハンバーガー マカロニスープ	コールスロー (コールスロー)	パン、マカロニ、じゃがいも あぶら、さとう、りんごジャム でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく しろいんげんまめ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリー にんにく、キャベツ、とうもろこし トマト、しょうが	604 [24.4]	マカロニは 小麦粉から 作られています
14金	○	ごはん、はるまき いかにごもくいため レンフオアタン		ごはん、でんぶ、あぶら ごまあぶら、はるさめ さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご とうふ、いか、ぶたにく	にんじん、ながねぎ、キャベツ、にら たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ きいろピーマン、きくらげ、しょうが	660 [24.6]	きくらげは きのこの仲間 です
17月	○	ごはん、さわらのてりやき なすのみそいため もずくスープ		ごはん、さとう、でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう、もずく、さわら とりにく、ぶたにく、なすと あつあげ、みそ	たけのこ、しいたけ、こまつな なす、しめじ、あかピーマン しょうが	587 [29.8]	もずくは海藻 です
18火	○	きつねうどん とりにくのみそだれがけ	コロコロきゅうり (たまねぎ)	じごなうどん、あぶら、さとう でんぶ	ぎゅうにゅう、かまぼこ あぶらあげ、とりにく みそ	にんじん、しめじ、ながねぎ こまつな、きゅうり	613 [28.9]	彦成小の リクエスト 献立です
19水	○	★かてめし、みさどのおみおつけ やきししゃも (1〜3ねん1ぼん、4ねん〜2ぼん) いがまんじゅう		ごはん、さとう、あぶら いがまんじゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ ししゃも	にんじん、ごぼう、さやいんげん しいたけ、しらたき、だいこん ながねぎ、こまつな	593 [22.2]	食育の日 の献立です
20木	○	ごはん チャプチェ にくだんこのちゅうかに	パインアップル (1/16こ)	ごはん、さとう、でんぶ あぶら、はるさめ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ うずらたまご、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ キャベツ、しょうが、にんにく しいたけ、パインアップル	610 [21.2]	パインアップル は南国フル ーツです
21金	○	くろパン バリツォーネ ファソラーダ	フムスいり サラダ (エッグケア)	パン、あぶら、じゃがいも エッグケア、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ、とりにく ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリー、レモン、きゅうり にんにく	620 [22.4]	バリツォー ネは洋風揚 げきょうざで す
24月	○	ごはん いかにガーリックソテー ポークシチュー	カラフルサラダ (フレンチ)	ごはん、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、いか	たまねぎ、にんじん、エリンギ トマト、キャベツ、とうもろこし えだまめ、あかピーマン、にんにく	639 [28.7]	いかによく かんで食べ ましょう
25火	○	ごはん、ルーローハンのぐ あじのポリからやき フォースープ		ごはん、フォー、ごまあぶら あぶら、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、あじ ぶたにく、あつあげ	にんじん、キャベツ、チンゲンサイ ながねぎ、たけのこ、しいたけ あかピーマン、にんにく、しょうが もやし	585 [32.7]	ルーローハ ンの具をご はんにのせ て食べましょ う
26水	○	ごはん やさしいコロッケ いなかじる	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、さといも、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、みそ	だいこん、ながねぎ、こまつな ごぼう、にんじん、きゅうり とうもろこし、グリーンピース たまねぎ	631 [21.2]	戸ヶ崎小 のリクエスト 献立です
27木	○	こどもパン、ドライカレーサンドのぐ かぼちゃオムレツ ソーセージのスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご レバーいりウインナー、とうふ しろいんげんまめ、とりにく だいずミート	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリー、あかピーマン、かぼちゃ ズッキーニ、とうもろこし、パセリ しょうが、にんにく	588 [31.8]	ドライカレー サンドの具を パンにはさん で食べましょ う
28金	○	ごはん おきあみかきあげ、パックでんつゆ うのはなのいりに、ためきじる		ごはん、でんぶ、あぶら さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、おから あさり、おきあみ	こんにやく、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな しょうが、しゅんぎく、たまねぎ しいたけ、さやいんげん	589 [17.4]	うのはなは おからのこ とです

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※食品名は主材料のみ記載しています。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配膳してください。

6月は食育月間です

平成17年に食育基本法が施行され、食育推進基本計画により毎都市6月は食育月間。毎月19日は食育の日と定められました。家庭でできる食育をいくつか紹介しますので、ぜひこの機会に食育に取り組んでみてください。

みんなで楽しい食卓

一緒に買いもの

親子でクッキング

郷土料理を食べる

食事のマナーの確認



今月のリクエスト献立

7日(金) 高州小学校
18日(火) 彦成小学校
26日(水) 戸ヶ崎小学校

平均
615
[25.4]