



# 8・9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 東館

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たいコンテナ	食品名			栄養量	給食センターからお知らせ
				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)	エネルギー(たんぱく質)	
30金	○	わかめごはん おこのみやきふうとうふせ とんじる、バックこさかな	シルバーサラダ (エッグケア)	ごはん、じゃがいも、あぶら はるさめ、さとう、やまいも でんぶん、エッグケア	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、かたくちいわし、わかめ たまご、いか、すけそうだら	にんじん、ごぼう、こんにやく ながねぎ、きゅうり、キャベツ しょうが	609 [23.4]	バック小魚 はよくんで 食べま しょう
2月	○	ごはん えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐	ナムル (ちゅうか)	ごはん、でんぶん、あぶら ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ だいたいミート、えび、すけそうだら	にんじん、たけのこ、しいたけ ながねぎ、にんにく、だいこん こまつな、もやし、だいたいもやし たまねぎ、しょうが、にら	636 [28.4]	豆腐はカル シウムたっ ぷりです
3火	○	ごはん、かみかみハンバーグ ひじきのもの なまあげのみそしる		ごはん、じゃがいも、さとう パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ ぶたにく、ひじき、さつまあげ とりこ	ながねぎ、だいこん、にんじん こまつな、こんにやく、たまねぎ ごぼう	585 [25.1]	かみかみハン バーグには ごぼうが入っ ています
4水	○	ハヤシライス ツナとキャベツのソテー	れいとうみかん (1こ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ だっしふんにゅう、とりレバー ツナ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、こまつな あかピーマン、みかん	639 [22.5]	みかんはピ タミンCたっ ぷりです
5木	○	チーズパン しろみざかなのトマトソースがけ アルファベットスープ プチようなしゼリー	ビーンズサラダ (フレンチ)	パン、マカロニ、じゃがいも さとう、あぶら、こむぎこ ようなしゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ だいたい、ひよこまめ、ホキ	にんじん、たまねぎ、ピーマン トマト、にんにく、とうもろこし キャベツ、きゅうり	629 [26.7]	白身魚はホ キという魚 です
6金	○	ごはん、ほうれんそうオムレツ コーンときのこのソテー フェジョアード		ごはん、あぶら、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、だいたい、チーズ レバー、いりウインナー、ぶたにく しろいんげんまめ、たまご	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、とうもろこし、しめじ エリンギ、キャベツ、ほうれんそう	630 [25.2]	フェジョア ードはブラ ジル料理で す
9月	○	ごはん たらのこうそうやき ジャーマンポテト、にくだんごスープ		ごはん、じゃがいも、あぶら エッグケア、パンこ、でんぶん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、ベーコン すけそうだら	にんじん、たまねぎ、しめじ セロリー、こまつな、にんにく パジル	601 [27.4]	香草は料理 の香りを付 けておいしく してくれます
10火	○	しょうゆラーメン かきあげ	もやしとほうれん そうのごまあえ (ごまあえのもと)	ちゅうかめん、あぶら ごまあえのもと、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると	にんにく、しょうが、にんじん、にら チンゲンサイ、ながねぎ、しゅんぎく とうもろこし、ほうれんそう、もやし キャベツ、たまねぎ、メンマ、ごぼう	602 [23.1]	立花小のリ クエスト献 立です
11水	○	ごはん いわしのみりんやき いりどり	きりぼしだいこん のサラダ (みそパンハンジー)	ごはん、さといも、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりこ、ちくわ いわし	にんじん、ごぼう、たけのこ こんにやく、さやいんげん、もやし きりぼしだいこん、こまつな	594 [28.6]	切り干し大 根は鉄分 たっぷりで す
12木	○	きなこあげパン マカロニのカレーソテー コーンチャウダー、マンゴープリン		パン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ なまクリーム、マンゴープリン	ぎゅうにゅう、きなこ、とりこ レバー、いりウインナー	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし ピーマン	633 [24.2]	チャウダー はアメリカ の家庭料理 です
13金	○	ごはん つくねのてりやき(2こ) こおり豆腐のいために、さわにわん		ごはん、さとう、でんぶん あぶら、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく こおり豆腐、さつまあげ とりこ、とりレバー	にんじん、だいこん、こんにやく しめじ、ながねぎ、こまつな ごぼう、さやいんげん、たまねぎ	604 [26.2]	高野豆腐は 凍り豆腐と もよばれます
17火	○	ごはん ハンバーグのてりやきソースがけ あきやさいのいために、だんごじる おつきみゼリー		ごはん、さとう、しらたまもち さといも、でんぶん おつきみゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりこ、ぶたにく	にんじん、しめじ、えのきたけ さやいんげん、しらたき、たまねぎ しいたけ、だいこん、ながねぎ にんにく、しょうが、トマト	639 [25.2]	お月見献 立です
18水	○	ごはん、おかかふりかけ かにクリームコロッケ みそけんちんじる	わふうサラダ (たまねぎ)	ごはん、あぶら、パンこ こむぎこ、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ おかかふりかけ、かに、かまぼこ だっしにゅう	にんじん、だいこん、ながねぎ ごぼう、こまつな、もやし キャベツ、たまねぎ	585 [19.1]	けんちん汁 は精進料理 です
19木	○	ごはん サモサ、ぶたキムチ わかめスープ		ごはん、ごまあぶら、あぶら さとう、こむぎこ、じゃがいも ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ、わかめ とうふ、ぶたにく、たまご	たけのこ、しいたけ、ながねぎ はくさい、もやし、たまねぎ、にら さやいんげん、にんにく、にんじん	606 [21.7]	サモサはイ ンド料理で す
20金	○	ナン、キーマカレー チキンナゲット(2こ) やさしいため		ナン、じゃがいも、あぶら でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたいミート、ひよこまめ とりレバー、とりこ	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、しょうが、キャベツ もやし、えだまめ、とうもろこし	607 [26.2]	鷹野小のリ クエスト献 立です
24火	○	ごはん ぶたどんのぐ ひじきとやさいのよせやき	かんでんサラダ (ゆずかつお)	ごはん、ごま、さとう、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき こんにやくかんでん、たまご すけそうだら	たまねぎ、ながねぎ、にら たけのこ、しらたき、しいたけ しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、えだまめ	638 [24.4]	豚丼の具を ごはんに乗 せて食べま しょう
25水	○	ごはん さばのうめしおこうじやき よしのじる	れんこんサラダ (はいせんごま)	ごはん、さといも、でんぶん ごま、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ さば	にんじん、だいこん、こまつな れんこん、きゅうり、ごぼう、うめ	600 [26.7]	吉野汁は奈 良県の郷土 料理です
26木	○	ごはん ハムチーズオムレツ ベジタブルソテー、チリコンカン		ごはん、さとう、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたいミート、だいたい、とりこ たまご、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん さやいんげん、にんにく、トマト キャベツ、とうもろこし	646 [31.8]	チリコンカ ンはアメリ カの家庭料 理です
27金	○	ごはん ユウリンチー ワンタンスープ	きりぼしだいこん のナムル (ナムル)	ごはん、ワンタン、でんぶん ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あさり とりこ	にんじん、たけのこ、ながねぎ こまつな、もやし、チンゲンサイ きりぼしだいこん	615 [29.2]	ユウリン チーは中国 料理です
28土	○	ライスボールパン スパゲティナポリタン、フライドポテト カレースープ		パン、あぶら、じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう、とりこ ひよこまめ、ベーコン	たまねぎ、ズッキーニ、えだまめ あかピーマン、こまつな、にんじん マッシュルーム、ピーマン、トマト にんにく	630 [23.4]	パンは埼玉 県産の小麦 粉と米粉を 使用してい ます

※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。

猛暑がつつき、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。食事を工夫して、夏の疲れの回復と食欲アップをめざしましょう。

### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB<sub>1</sub>を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分アリシンと一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例



平均
616
[25.4]

今月のリクエスト献立  
10日(火) 立花小学校  
20日(金) 鷹野小学校