



11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 (蛋白質)	
1金	○	ごはん ミートコロッケ チキンブロス	ツナとブロッコリーのサラダ (イタリアン)	ごはん、あぶら、じゃがいも パンこ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、ツナ ひよこまめ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、かぶ こまつな、ブロッコリー、キャベツ	623 [21.7]	ブロッコリーは肉や野菜を煮込んで作るスープのことです
5火	○	ごはん、そぼろごはんのぐ いかてんぷら つみっこ		ごはん、すいとん、さとう あぶら、こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、いか とりこ、だいずミート、たまご	にんじん、だいこん、ながねぎ しめじ、こまつな、しょうが	679 [27.5]	つみっことはすいとんのことです
6水	○	ごはん てりやきハンバーグ、きんぴらごぼう なめこのみそしる		ごはん、さとう、でんぶ あぶら、ごまあぶら、ごま パンこ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ あぶらあげ、とりこ	キャベツ、ながねぎ、こまつな なめこ、にんじん、ごぼう、たまねぎ れんこん、しらたき、しいたけ	599 [24.0]	彦郷小のリクエスト献立です
7木	○	ソフトフランスパン チキンのバーベキューソースがけ いろいろきのこのクリームスープ	かぼちゃのサラダ (フレンチ)	パン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、パンこ でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、とりこ	エリンギ、しめじ、マッシュルーム にんじん、こまつな、にんにく しょうが、りんご、レモン、かぼちゃ たまねぎ	610 [28.5]	読書献立です
8金	○	ごはん、てつなべぎょうざ とりこくとあつあげのみそいため おさかなボールスープ		ごはん、はるさめ、さとう でんぶ、ごまあぶら あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、あさり、とりこ あつあげ、みそ、すけそうだら ぶたにく	はくさい、にんじん、えのきたけ チンゲンサイ、キャベツ、ピーマン ながねぎ、しょうが、たまねぎ	597 [21.7]	厚揚げは大豆から作られています
11月	○	◇こまつなカレー きなこまめ	チキンサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく だしふんにゅう、とりレバー だいず、きなこ、とりこ	にんじん、たまねぎ、こまつな にんにく、しょうが、トマト、もやし きゅうり	665 [25.6]	小松菜は鉄分たっぷりです
12火	○	みそラーメン おにまん やさしいため		ちゅうかめん、あぶら、ごま でんぶ、こむぎこ、さとう さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、みそ、とりこ	にんじん、もやし、ながねぎ、にら とうもろこし、しょうが、えだまめ にんにく、キャベツ、たけのこ きりぼしだいこん	647 [27.8]	鬼まんは埼玉県産の小麦粉で作られています
13水	○	コッペパン チーズオムレツ、スラッピージョー ◇しらたまひりやさいスープ		パン、しらたまもち、あぶら さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、だいず ぶたにく、だいずミート、たまご チーズ	にんじん、だいこん、こまつな たまねぎ、とうもろこし、にんにく トマト	588 [30.8]	スラッピージョーをパンにはさんで食べましょう
15金	○	ごはん、かてめしのぐ ゼリーフライ ◇ごじる、プチりんごゼリー		ごはん、さといも、あぶら さとう、りんごゼリー、パンこ じゃがいも、こむぎこ	ぎゅうにゅう、だいず、とりこ みそ、あぶらあげ、おから	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、ごぼう、しめじ しらたき、さやいんげん、たまねぎ	623 [22.0]	ゼリーフライは行田市の郷土料理です
18月	○	ごはん、ビビンバのぐ えびしゅうまい(2こ) レンファオタン		ごはん、でんぶ、あぶら さとう、ごまあぶら、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご とうふ、ぶたにく、いとよりだい えび	にんじん、ながねぎ、こんにゃく にら、だいずもやし、たまねぎ ほうれんそう、にんにく	587 [26.2]	ビビンバは韓国料理です
19火	○	ごはん メンチカツ、さといものおかか にすましじる		ごはん、さといも、さとう あぶら、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ とりこ、かつおぶし、たまご	えのきたけ、にんじん、だいこん ながねぎ、ほうれんそう こんにゃく、たまねぎ	614 [22.8]	里芋は旬の食材です
20水	○	はちみつパン とうふナゲット(2こ) さつまいものクリームスープ	ひじきのサラダ (たまねぎ)	パン、さつまいも、あぶら なまクリーム、さとう こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、ひじき とうにゅう、とうふ、いとよりだい	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ しめじ、キャベツ、きゅうり とうもろこし	615 [22.9]	読書献立です
21木	○	ごはん、さばのしおやき れんこんとぶたにくのいためもの ◇じゃがいもとあぶらあげのみそしる		ごはん、じゃがいも、あぶら ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	はくさい、にんじん、ながねぎ こまつな、れんこん、こんにゃく きくらげ、しょうが	624 [28.3]	れんこんは旬の食材です
22金	○	ごはん あじフライ、パックソース にくじゃが	コロコロきゅうり (わふう)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく さつまあげ、あじ	にんじん、たまねぎ、しらたき きゅうり	670 [25.8]	高州東小のリクエスト献立です
25月	○	ごはん カニクリームコロッケ ◇はくさいとベーコンのスープ	ピーンズサラダ (わふうクリーム)	ごはん、じゃがいも、あぶら マカロニ、さとう、こむぎこ パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、ベーコン、かに だいず、ひよこまめ、とりこ かまぼこ、だしにゅう	はくさい、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり、たまねぎ	640 [19.0]	サラダには大豆とひよこ豆が入っています
26火	○	ごはん いわしのしょうがに うどんじる	◇のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、ほうとうどん さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、のり あぶらあげ、いわし	にんじん、ながねぎ、しめじ こまつな、もやし、しょうが	607 [26.5]	いわしは脳の働きをよくします
27水	○	ツイストパン スクランブルエッグ にくだんごとペンネのトマトに	みかん(1こ)	パン、じゃがいも、マカロニ さとう、あぶら、でんぶ パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ たまご、ボンレスハム	たまねぎ、トマト、にんにく セロリ、パセリ、ピーマン みかん	640 [24.8]	みかんは旬の食材です
28木	○	わかめごはん とりこからあげ はるさめスープ	◇こまつなサラダ (ばいせんごま)	ごはん、はるさめ、あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ わかめ	にんじん、チンゲンサイ ながねぎ、きくらげ、たけのこ こまつな、もやし、しょうが	586 [24.0]	彦系小のリクエスト献立です
29金	○	ごはん、にくいりのだに きりぼしだいこんのソースいため ◇みさとのみそおつけ		ごはん、あぶら、さとう でんぶ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ とりこ、ぶたにく、あぶらあげ	かぶ、にんじん、こまつな ながねぎ、たまねぎ きりぼしだいこん、たけのこ	593 [23.6]	おみおつけは漢字で「御御付」と書きます

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※◇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。

平均
621
[24.9]

11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です



埼玉県では11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」として、学校給食において、地元でとれた食材や、埼玉県で古くから受け継がれてきた郷土料理などを積極的に取り入れることで、ふるさとへの理解や愛着を深めるための活動を行っています。今月の給食には、埼玉県産の食材や郷土料理を多く取り入れました。ぜひ「埼玉の味」を味わってください。

【埼玉県で多く栽培されている農作物】



小松菜



里芋



ブロッコリー



なす



長ねぎ



ほうれん草



かぶ



今月のリクエスト献立

6日(水) 彦郷小学校
22日(金) 高州東小学校
28日(木) 彦系小学校