



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 西館

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名 しよひんめい 熱や力になるもの (きいろ)	食品名 ちにく 血や肉になるもの (あか)	食品名 からだ ちようし ととの 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
1 金	○	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、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]	つみっこは すいとんの ことです
5 火	○	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、こまあぶら、こま パンこ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ あぶらあげ、とり	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
6 水	○	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	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
7 木	○	ごはん、てつなべぎょうざ とりとく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、こまあぶら、こま あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、あさり、とり 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
8 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、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]	ブロスは肉や 野菜を煮込んで 作るスープのこ とです
11 月	○	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	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
12 火	○	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、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
13 水	○	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 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
15 金	○	◇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 だっしふんにゅう、とりレバー だいず、きなこ、とり	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
18 月	○	ごはん メンチカツ、さといものおかか すましじ		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、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
19 火	○	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、ひじき とうにゅう、とうふ、いとよりだい えび	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
20 水	○	ごはん、さばのおしおやき 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、こまあぶら	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
21 木	○	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、こまあぶら、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう、とり、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
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 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、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
26 火	○	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 たまご、ボンレスハム	たまねぎ、トマト、にんにく セロリー、パセリ、ピーマン みかん	640 [24.8]	みかんは 旬の食材 です
27 水	○	わかめごはん とりとくからあげ 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 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
28 木	○	ごはん、にくいりしのだに きりぼしだいこんのソースいため ◇みさとのみおつけ		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、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]	みおつけは 漢字で 「御御御付」 と書きます
29 金	○	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 かまぼこ、だっしにゅう	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
※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。							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

5日(火) 彦郷小学校
22日(金) 高州東小学校
27日(水) 彦系小学校