



令和7年

三 郷 市 給 食 セ ン タ ー 西 館

日・曜			食	品	名	栄養量	給食
	こん だて めい 献 立 名	つめ 冷たいコンテナ	おも 主にエネルギーのもとになるもの (きいろ)	おも からだ 主に体をつくるもとになるもの (あか)	おも からだ ちようし 主に体の調子を調えるもとになるもの (みどり)	エネルギー (たんぱく質)	センター からお知らせ
1 水	ごはん、ぎゅうにゅう なすのにくのせフライ、にくじゃが あきやさいのすましじる		ごはん、あぶら、じゃがいも こんにやく、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ぶたにく	にんじん、ごぼう、キャベツ、なす しめじ、チンゲンサイ、たまねぎ れんこん、しょうが	588 [23.4]	秋野菜のすまし 汁には、4種類 の秋の食材が 使われています
2 木	ナン、キーマカレー ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ)	かぼちゃの サラダ (フレンチ)	ルウ、あぶら、ドレッシング ナン、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、ひよこめ とりレバー、とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり にんにく、しょうが、かぼちゃ	598 [25.6]	高州小のリク エスト献 立です
3 金	ごはん、やさしいふりかけ ぎゅうにゅう ホイコーロー、トックスープ		ごはん、トック、ごまあぶら さとう、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ たまご、ぶたにく、あぶらあげ みそ	にんじん、ながねぎ、しいたけ キャベツ、あかピーマン、しょうが やさしいふりかけ	595 [25.7]	回鍋肉は中 国の四川地 方の料理で す
6 月	ごはん、きのこごはんのぐ ぎゅうにゅう スコッチエッグのてりやきソースがけ しらたまじる		ごはん、しらたまもち、さとう でんぶん、こんにやく あぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、たまご	にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、しめじ、えのきたけ しいたけ、さいいんげん、ごぼう	608 [23.9]	お月見献 立です
7 火	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに こんさいのみそしる	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さつまいも、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう たまねぎ、もやし、キャベツ	590 [27.0]	さばは、脳の 働きを活発に する働きがあり ます
8 水	しょくパン、ぎゅうにゅう コロッケ、ミネストローネ	ツナいり コールスロー (コールスロー)	パン、マカロニ、あぶら さとう、パンこ、でんぶん ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく ひよこめ、ツナ	たまねぎ、にんじん、エリンギ にんにく、トマト、キャベツ、とうもろこし	601 [21.8]	コールスロー は、キャベツ を千切りにし た料理です
9 木	ごはん、ぎゅうにゅう とうふのいそべやき(2こ) パンパンジーいため、すいぎょうざ		ごはん、ごまあぶら、さとう ドレッシング、ごま、あぶら こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく とうふ、イトヨリダイ、とうにゅう たまご、あおさ	にんじん、だいこん、ながねぎ、もやし こまつな、しめじ、キャベツ、しょうが ピーマン、とうもろこし、たまねぎ	608 [21.2]	磯辺とは、の りを使った料 理のことを言 います
10 金	ソフトフランスパン、ぎゅうにゅう パリツォーネ、クリームパスタ オニオンスープ		パン、じゃがいも、あぶら、さとう スパゲティ、ルウ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン あさり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ こまつな、とうもろこし、にんにく	590 [24.1]	パリツォー ネは、イタ リア料理で す
14 火	ごはん、ぎゅうにゅう メンチカツ、じゃがいものいため つみれじる		ごはん、パンこ、でんぶん じゃがいも、こんにやく さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、つみれ、とうふ とりにく、たまご	だいこん、にんじん、しょうが ながねぎ、こまつな、しいたけ さやいんげん、ごぼう、たまねぎ	628 [23.4]	つみれは、い わしのすり身 を団子状にし た物です
15 水	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき、なまあげのちゅうかいため ちゅうかわかめスープ		ごはん、ごま、あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ、はるさめ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ ぶたにく、だいずミート、みそ なまあげ	たまねぎ、はくさい、こまつな とうもろこし、にんじん、たけのこ あかピーマン、もやし、キャベツ にんにく、しょうが、しいたけ	637 [23.8]	生揚げは、 カルシウム が豊富です
16 木	ドライカレー、ぎゅうにゅう めだまやき、ベジタブルソテー アルファベットスープ		ごはん、マカロニ、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご レバーいりウインナー	にんじん、たまねぎ、こまつな しめじ、キャベツ、さいいんげん にんにく、グリーンピース とうもろこし、あかピーマン	593 [23.5]	ドライカレー とは、カレー 粉で味付けし たご飯です
17 金	コッペパン、ぎゅうにゅう ハッシュドポテト ミートビーンズ	シーザーサラダ (シーザー)	パン、さとう、あぶら でんぶん、じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく だいずミート、ひよこめ	たまねぎ、にんじん、しめじ さいいんげん、にんにく、トマト キャベツ、とうもろこし	638 [24.5]	ミートビーンズ は、豚肉と大豆 をケチャップで 煮込んだ料理で す
20 月	ごはん、ぎゅうにゅう たまごときくらげのいためもの マーボーとうふ いちごとみかんのゼリー		ごはん、さとう、でんぶん ごまあぶら、あぶら いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく だいずミート、みそ、とりにく たまご	にんじん、たけのこ、ながねぎ にら、にんにく、チンゲンサイ たまねぎ、きくらげ	627 [28.4]	きくらげは 鉄分が 豊富です
21 火	きのこうどん ぎゅうにゅう さつまいもいもち	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	じごなうどん、さとう、あぶら ごま、ドレッシング、でんぶん じゃがいも、さつまいも	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ	しめじ、まいたけ、えのきたけ わらび、みずな、やまうど、なめこ たけのこ、ながねぎ、こまつな ごぼう、にんじん、だいこん、きゅうり	623 [23.0]	さつまいも は、食物繊維 が豊富 です
22 水	ごはん、ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ (1.2ねん1こ、3ねん~2こ) いかのぐもくいため、ワンタンスープ		ごはん、ワンタン、パンこ、さとう ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく いか、あぶらあげ	にんじん、もやし、ながねぎ チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ あかピーマン、しいたけ、たけのこ	592 [25.2]	五目には、い ろんなものが入 り混じっていると いう意味があり ます
23 木	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのきびとうに しらたきといんげんのいためもの なまあげのみそしる		ごはん、じゃがいも、でんぶん しらたき、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ みそ、さんま、ぶたにく	にんじん、キャベツ、こまつな さいいんげん、しょうが	593 [26.3]	さんまは漢 字で秋刀 魚と書きま す
24 金	こどもパン、ぎゅうにゅう ミラノふうチキンカツレツ カレースープ	シルバーサラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、ルウ、パンこ あぶら、はるさめ、こむぎこ エッグケア	ぎゅうにゅう、ベーコン、あさり ひよこめ、とりにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー きゅうり、キャベツ、パセリ、バジル	656 [26.2]	カブの表皮にバ ジルやパセリど の香草が使わ れています
27 月	ごはん、ぎゅうにゅう てつなべぎょうざ はくさいのクリームに、サンラータン		ごはん、でんぶん、こむぎこ ごまあぶら、ルウ、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご とうふ、ハム、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、キャベツ チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ とうもろこし、しょうが	591 [25.1]	サンラータ ンは、酸味 のある汁物 です
28 火	ごはん、ぎゅうにゅう しろみずかなてんぷら、パックてんつゆ ひじきのいために、さつまじる		ごはん、こんにやく、さとう あぶら、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ みそ、スケソウダラ、ぶたにく ひじき、さつまあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、しいたけ、れんこん	586 [27.3]	さつまいもは 汁は、鹿児島 県の郷土料 理です
29 水	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンのソテー	りんご(1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、ルウ、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 とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、にんにく、りんご しょうが、とうもろこし、しめじ	634 [22.3]	りんごは、 ビタミンC が豊富で す
30 木	ごはん、ぎゅうにゅう あじフライ、バックソース じゃがいものみそしる	コロコロきゅうり (たまねぎ)	ごはん、じゃがいも、あぶら ドレッシング、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ みそ、あじ	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり	595 [22.1]	彦成小の リクエスト 献立です
31 金	くろパン、ぎゅうにゅう かにクリームコロッケ やさいのカレーソー おまめのスープ		パン、じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン しろういんまめ、レンズまめ かまぼこ、かに、だっしふんにゅう	にんじん、たまねぎ、こまつな しめじ、キャベツ、さいいんげん	604 [22.7]	豆は、たん ぱく質が豊 富です

※食品名は主材料のみ記載しています。

10月は「食品ロス削減月間」です。

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これは、とてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

今月のリクエスト献立

2日(木) 高州小学校

30日(木) 彦成小学校

平

608

[24.4]

