



10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	つめ 冷たい コンテナ	食品名			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
				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)		
1 火	○	ごはん、さけのしおやき きりぼしだいこんのにつけ あきやさいのみそしる		ごはん、さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ さけ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しめじ チンゲンサイ、きりぼしだいこん さやいんげん	597 [29.4]	幸房小の リクエスト 献立です
2 水	○	ごはん とうふのいそべやき(2こ)、ちくぜんに	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ とうふ、とうにゅう、たまご あおさ、いとよりたい	こんにやく、ごぼう、にんじん さやいんげん、たけのこ、もやし キャベツ、きゅうり、たまねぎ	590 [23.0]	筑前煮は福 岡県の郷土 料理です
3 木	○	ごはん、はるまき ホイコーロー、フォースープ		ごはん、フォー、あぶら さとう、でんぶん、はるまき ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、だいこん、もやし ながねぎ、こまつな、キャベツ ピーマン、しょうが、たまねぎ	678 [22.7]	回鍋肉は 中華料理 です
4 金	○	ドライカレー ウインナーたまごまき コンソメスープ	イタリアンサラダ (イタリアン)	ごはん、じゃがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー、たまご ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、とうもろこし、きゅうり あかピーマン、グリーンピース	598 [21.4]	コンソメはフ ランスの スープです
7 月	○	ごはん えびニラやきまん ちゅうかどんのぐ	コロコロだいこん (しおちゅうか)	ごはん、でんぶん、あぶら パンこ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく うずらたまご、いか、えび あつあげ、なると	にんじん、たまねぎ、たけのこ キャベツ、ヤングコーン、きくらげ しょうが、だいこん、きゅうり、にら しいたけ	603 [23.8]	中華丼には 12種類の食 材が入って います
8 火	○	ごはん あじのたつたあげ、のっぺいじる	こんにやくサラダ (あおじそ)	ごはん、さといも、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あじ	だいこん、ながねぎ、こまつな こんにやく、キャベツ、きゅうり にんじん、ゆず	592 [25.7]	あじは柚子 と塩麹に付 けてから揚 げます
9 水	◎	しょくパン、だいちナゲット(2こ) コーンポタージュ	マカロニサラダ (エッグケア)	パン、あぶら、マカロニ こむぎこ、でんぶん、さとう エッグケア、なまクリーム	ぎゅうにゅう とうふ、いとよりたい、とうにゅう コーヒーズぎゅうにゅう	たまねぎ、とうもろこし、こまつな キャベツ、にんじん、きゅうり えだまめ、とうもろこし	669 [21.2]	新和小の リクエスト 献立です
10 木	○	ごはん、いかのしせんソースがけ やさいのちゅうかいため チンゲンサイのスープ		ごはん、はるまき ごまあぶら、さとう、ごま でんぶん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いか ぶたにく、あさり、たまご	にんじん、ながねぎ チンゲンサイ、にんにく、しょうが たけのこ、キャベツ	620 [24.1]	チンゲンサ イは秋が旬 の食材です
11 金	○	ごはん とりにくのてりやき、ごもくきんびら せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい さといも、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、ごぼう、さやいんげん しいたけ	648 [26.4]	せんべい汁 は青森県の 郷土料理で す
15 火	○	ごはん、おかかふりかけ もちいりしのだに さつまいものいために、つみれじる		ごはん、もちこ さとう、でんぶん さつまいも、あぶら	ぎゅうにゅう、つみれ、とうふ とりにく、あぶらあげ おかかふりかけ	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、こまつな、こんにやく しめじ、さやいんげん、しょうが	606 [23.9]	つみれ汁 は千葉県 の郷土料 理です
16 水	○	ごはん たちうおフライ、パックスソース ぶたにくのあまからに、いなかじる		ごはん、さといも、あぶら さとう、でんぶん パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ たちうお、ぶたにく	にんじん、ごぼう、だいこん こんにやく、こまつな、たまねぎ キャベツ、しょうが	647 [24.3]	たちうおは 漢字で「太 刀魚」と書 きます
17 木	○	くろパン ムサカ ファッソーダ	ツナいり シーザーサラダ (シーザー)	パン、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ しろいんげんまめ、おから	にんじん、とうもろこし、セロリー こまつな、レモン、キャベツ、なす きゅうり、たまねぎ、にんにく、トマト	662 [21.0]	ギリシャ 料理の献 立です
18 金	○	ごはん、チヂミ しらすのごまいため、すいぎょうぎ		ごはん、あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、こむぎこ でんぶん、じゃがいも、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく しらすぼし、あつあげ とうふ、おから	にんじん、きくらげ、たけのこ ながねぎ、チンゲンサイ、しょうが キャベツ、もやし、えだまめ たまねぎ、にら、にんにく	634 [20.6]	しらすはわ しの稚魚 のです
21 月	○	ごはん いわしのかんろに がんものふくめに いもにじる		ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく いわし、がんも	にんじん、ながねぎ、ごぼう しめじ、こまつな、だいこん れんこん、しいたけ	598 [24.2]	羊煮汁は山 形県の郷土 料理です
22 火	○	きのこうどん ちくわのいそべあげ	ツナと ひじきのあえもの (わふうクリーム)	じごなうどん、さとう こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ちくわ、あおりの ツナ、ひじき	しめじ、しいたけ、えのきたけ ながねぎ、こまつな、キャベツ にんじん、わらび、うど、みずな なめこ、たけのこ	594 [27.6]	うどんには4 種類のきの こが入って います
23 水	○	ごはん ごもくあつやきたまご、すどり ちゅうかスープ		ごはん、ごま、こむぎこ でんぶん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、いか、あさり、えび とうふ、たまご、ひじき とりにく	にんじん、キャベツ、きくらげ ながねぎ、チンゲンサイ、にんにく たまねぎ、ピーマン、たけのこ ほうれんそう、グリーンピース、しいたけ	585 [25.9]	酢鶏は酢豚 の豚肉を鶏 肉に変えて 作ります
24 木	○	ハヤシライス チキンとコーンのソテー	りんご(1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、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 グリーンピース、マッシュルーム にんにく、しょうが、とうもろこし しめじ、さやいんげん、りんご	655 [22.2]	りんごは 旬の果物 です
25 金	○	ごはん ハンバーグ きりぼしだいこんのソースいため こおりどうふのみそしる		ごはん、あぶら でんぶん、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、こおりどうふ わかめ、みそ、とりにく ぶたにく	にんじん、キャベツ、ながねぎ きりぼしだいこん、たまねぎ もやし、あかピーマン	594 [26.3]	こおり豆腐 は凍らせて 作ります
28 月	○	ごはん さばのピリからやき にくだんごのちゅうかに	もやしのサラダ (ねぎごま)	ごはん、さとう、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、にくだんご あつあげ、みそ、さば	にんじん、たけのこ、しいたけ キャベツ、ながねぎ、しょうが にんにく、もやし、だいこん チンゲンサイ	678 [26.0]	肉団子の中 華煮はみそ で味付けし ます
29 火	○	ごはん、れんこんのはさみやき にんじんしりしり さつまいものみそしる、おこめのムース		ごはん、さつまいも、あぶら こむぎこ、でんぶん、パンこ おこめのムース	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ ツナ、たまご	にんじん、だいこん、たまねぎ しめじ、れんこん	627 [20.5]	桜小のリ クエスト 献立です
30 水	○	こどもパン とりにくのマーメイドやき クリームパスタ、ミネストローネ		パン、じゃがいも、あぶら マーメイドジャム さとう、スパゲティ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリー、にんにく、トマト マッシュルーム、こまつな とうもろこし	587 [27.2]	柑橘類のジャ ムをマーメ イードと言 います
31 木	○	ごはん、メンチカツ かぼちゃのいとこに けんちんじる		ごはん、さといも、さとう パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、とりにく たまご、あずき	にんじん、ごぼう、こまつな こんにやく、かぼちゃ、たまねぎ	649 [22.1]	いとこ煮は 日本各地の 郷土料理で 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。
※◎はコーヒー牛乳です。



今月のリクエスト献立

1日(火) 幸房小学校
9日(水) 新和小学校
29日(火) 桜小学校

平均
623
[24.1]

10月16日は世界食料デーです

1人1人が協力して「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決することを目的に制定されました。この機会に食料問題についてみんなで話し合ってみましょう。

