



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
三郷市給食センター 東館

令和5年

日・曜	牛乳	献立名	食 品 名				栄養量	給食
			冷たい コンテナ	熱や力になるもの (さいろ)	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)	センター からお知らせ
3 火	○	ごはん ハムチーズオムレツ キャベツのソテー にくだんごのトマトに		ごはん、さとう、あぶら でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、ひよこまめ とリレバー、とりにく、たまご ハム、チーズ	にんじん、たまねぎ、セロリー さやいんげん、トマト、パセリ キャベツ、エリンギ	611 [23.8]	トマトの酸味 には産れを取 る働きがあり ます
4 水	○	ごはん こいわしのたつたあげ(2こ) にくじゃが	かいそうサラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく さつまあげ、いわし、わかめ かんてん、あかつのまた くわがめ、こんぶ	にんじん、たまねぎ、こんにやく きゅうり、キャベツ、しょうが	630 [24.5]	海藻はミネ ラルが豊富 です
5 木	○	ごはん とうふのそぼろあんつづみ ビーフンのいためもの チンゲンサイのスープ		ごはん、ビーフン あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あさり とりにく、とうふ	にんじん、もやし、ながねぎ チンゲンサイ、たまねぎ きくらげ、しいたけ、キャベツ しょうが、えだまめ	572 [23.1]	チンゲン菜 は鉄を多く 含む野菜で す
6 金	○	キャロットピラフ とりにくのレモンソースがけ ガーリックソテー ソーセージのスープ		ごはん、あぶら、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう レバーいりウインナー レンズまめ、とりにく	たまねぎ、セロリー、キャベツ レモン、にんにく、にんじん あかピーマン、とうもろこし エリンギ、ピーマン	626 [26.5]	にんじんを 英語でキャ ロットと言 います
10 火	○	こどもパン メンチカツ やさしいスープ	オニオンサラダ (シーザー)	パン、じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ ひよこまめ、ぶたにく	にんじん、だいこん、こまつな たまねぎ、キャベツ きゅうり、しょうが	622 [25.1]	野菜はビタ ミンと食物 繊維が豊富 です
11 水	○	ごはん こむたまごやき いりどり	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、さといも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ たまご、ひじき	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 こまつな、キャベツ、ほうれんそう しいたけ、グリーンピース	572 [25.2]	おひたしは油で 鶏肉を炒める ことが名前の 由来です
12 木	○	ごはん にくいりしのだに きりほしだいこんのにつけ、とんじる		ごはん、じゃがいも でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、さつまあげ、とりにく あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにやく ながねぎ、きりほしだいこん さやいんげん、たけのこ	619 [24.8]	切干大根は 大根を切っ て乾燥させ た食品です
13 金	○	ハヤシライス たこナゲット(2こ)	カラフルサラダ (にゅうか)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、たこ、いか、たら	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、あかピーマン とうもろこし、きゅうり	672 [24.3]	カラフルサラ ダは4種類の 野菜を使っ ています
16 月	○	◇きのこうどん みそポテト	わふうサラダ (あおじそ)	じごなうどん、さとう じゃがいも、こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ	しめじ、しいたけ、きくらげ、なめこ ながねぎ、えのきたけ、たけのこ みずな、やまうど、わらび、もやし こまつな、キャベツ、たまねぎ	612 [23.1]	きのこは食 物繊維が 豊富です
17 火	○	ごはん あじブリッター もやしのカレーふうみいため ミートビーンス		ごはん、さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく だいずミート、あじ あおさ、とりにく	たまねぎ、にんじん さやいんげん、にんにく、トマト もやし、ピーマン	626 [28.9]	「味がよい」が あじの名前の 由来です
18 水	○	ごはん ウインナーたまごまき いかのチリソースに ◇フォースープ		ごはん、フォー、あぶら じゃがいも、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり ウインナー、たまご、いか	にんじん、だいこん、もやし ながねぎ、こまつな、たまねぎ たけのこ、にんにく、しょうが	597 [25.9]	いかは血を 健康にする タウリンが 豊富です
19 木	○	コッペパン チキンのチーズやき カレースープ	コーンサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、レンズまめ とりにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、とうもろこし あかピーマン、パセリ	594 [29.2]	カレースー プに入る豆 は食物繊維 が豊富です
20 金	○	ごはん さけのしおやき だいこんとほうれんそうのみそしる ぶどうゼリー	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、ごま、ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ、さけ	だいこん、にんじん、しめじ ほうれんそう、ながねぎ、ごぼう れんこん、きゅうり	605 [29.1]	丹後小の リクエスト 献立です
23 月	○	ごはん さばのみそに ◇のっぺいじる	かんてんサラダ (ゆずかつお)	ごはん、さといも、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ さば、みそ、こんにやくかんてん	だいこん、ながねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが	613 [24.5]	さばは頭の 働きを良く する効果が あります
24 火	○	はちみつパン チーズハンバーグ ◇ミネストローネ	にんじんとツナ のサラダ (わふうクリーム)	パン、じゃがいも、マカロニ あぶら、パンこ でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ツナ、チーズ	こまつな、たまねぎ、にんにく トマト、にんじん きゅうり、だいこん	634 [27.3]	にんじんは 目の働きを 助けます
25 水	○	ごはん れんこんのはさみやき ひじきののもの、あきやさいのみそしる		ごはん、さつまいも、さとう でんぶん、こむぎこ パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ たまご、とりにく ひじき、あぶらあげ	にんじん、れんこん、たまねぎ ごぼう、しめじ、チンゲンサイ しらたき、さやいんげん	582 [21.7]	みそ汁には 5種類の秋 野菜が使わ れています
26 木	○	ごはん ぎょうざ(2こ) ブルコギ、◇サンラータン		ごはん、でんぶん こむぎこ、パンこ ごまあぶら、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ たまご、ぶたにく、みそ	にんじん、しいたけ、こまつな にんにく、しょうが、たまねぎ、にら あかピーマン、キャベツ	622 [28.6]	サンラータン は中華料理 で酸味のある スープです
27 金	○	ごはん かにクリームコロッケ ほうれんそうのいためもの アルファベットスープ、オレンジゼリー		ごはん、マカロニ じゃがいも、あぶら、さとう パンこ、でんぶん、こむぎこ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう、ひよこまめ レバーいりウインナー、かに	にんじん、さやいんげん たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ しめじ、とうもろこし	705 [19.2]	高州東小の リクエスト 献立です
30 月	○	バターチキンカレー いんげんのソテー	りんご(1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも バター、あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー ヨーグルト、ひよこまめ、チーズ レバーいりウインナー	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、とうもろこし しめじ、さやいんげん、りんご	628 [22.1]	りんごは秋 が旬の果物 です
31 火	○	ごはん ささみのたつたあげ つみれじる	◇こまつな サラダ (はいせんごま)	ごはん、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、つみれ、みそ とりにく	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、こまつな、もやし エリンギ、しょうが、にんにく	594 [27.0]	つみれは いわしから 作られてい 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おります。
◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

10月30日は「食品ロス削減の日」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。日本では食べ物を大量に
輸入している一方で、大量に捨てています。
これはとてもったいなことです。
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。
まずは、給食を残さず
食べて食品ロスを減ら
せるといいですね！



今月のリクエスト献立

20日(金) 丹後小学校
27日(金) 高州東小学校

平 均
617
[25.2]



「てまえどり」

食品を買う時、期限の長い奥から取るのではなく、期限の短い手前から買うようにすると、食品ロス削減に繋がります。

