



8・9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	つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	しよ びん めい 食 品 名 ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)	えいようか 栄養量 エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	給食 センター から お知らせ
30 水	○	ごはん えびしゅうまい(2こ) マーボーなす	ちゅうかサラダ (こうみちゅうか)	ごはん、あぶら、でんぶ はるさめ、パンこ、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、とうふ、えび いとよりだい、	なす、にら、ながねぎ、たまねぎ にんじん、たけのこ、きくらげ にんにく、キャベツ、きゅうり	668 [24.7]	なすは夏が旬の野菜です
31 木	○	ごはん ハンバーグのてりやきソースがけ とうがんののもの、さわにわん		ごはん、さとう、でんぶ あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、とうが しいたけ、しょうが、たまねぎ	584 [24.8]	沢煮鮭は奥材たっぷりのすまし汁です
1 金	○	ごはん、あじのスタミナやき さといものものに こじる		ごはん、さといも、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく みそ、あじ、とり さつまあげ	だいこん、にんじん、ながねぎ しめじ、こまつな、さいいんげん しょうが、にんにく	596 [32.5]	具汁は埼玉県の郷土料理です
4 月	○	ごはん いかのきのこあんかけ はるさめスープ	ひじきの ちゅうかあえ (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、さとう でんぶ、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ガンスー、いか、ひじき	にんじん、こまつな、ながねぎ きくらげ、えのきたけ、しいたけ キャベツ、きゅうり	630 [22.4]	春雨は韓国という豆からできています
5 火	○	こどもパン パンピンググラタン、ホットサラダ トマトのスープ		パン、マカロニ、でんぶ オリーブオイル、じゃがいも あぶら、エッグケア、こむぎこ マーガリン、さとう	ぎゅうにゅう、とり、あさり ベーコン、チーズ	トマト、にんじん、たまねぎ こまつな、にんにく、かぼちゃ とうもろこし	627 [21.4]	トマトは夏が旬の野菜です
6 水	○	ごはん、とりにくのチリソースがけ チンジャオロースー、ちゅうかスープ プチようなしゼリー		ごはん、こまつな、さとう あぶら、でんぶ、 ごまあぶら、パンこ プチようなしゼリー	ぎゅうにゅう、うずらたまご ぶたにく、とり	チンゲンサイ、にんじん、もやし ながねぎ、しいたけ、にんにく しょうが、たけのこ、ピーマン	662 [29.3]	ピーマンはビタミンCがたっぷりです
7 木	○	わかめごはん、さばのしおやき やさしいため なめこのみそしる		ごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ さば、ぶたにく、わかめ	ながねぎ、だいこん、なめこ こまつな、キャベツ、にんじん もやし、ピーマン	600 [28.2]	前谷小のリクエスト献立です
8 金	○	ごはん つくねのてりやきあんかけ(2こ) クービリーチー、たまねぎ		ごはん、でんぶ、あぶら さとう、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、とり、とりレバー こんぶ、さつまあげ	こんにゃく、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな しょうが、しいたけ、たまねぎ	610 [23.8]	クービリーチーは沖縄県の郷土料理です
11 月	○	しおラーメン きなこチーズむしパン	かふうあえ (パンパンジー)	ちゅうかめん こむぎこ、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あさり なると、きなこ、チーズ	にんじん、もやし、にら、たけのこ きくらげ、だいこん、キャベツ きゅうり	687 [28.3]	きなこチーズは給食センターの手作りです
12 火	○	ごはん えだまめのよせやき きりぼしだいこんのカラーふうみいため いなかじ		ごはん、さといも、さとう あぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ ぶたにく、とり	にんじん、ごぼう、こんにゃく こまつな、えだまめ、たまねぎ きりぼしだいこん、しめじ	596 [26.8]	えだまめは夏の旬の野菜です
13 水	○	さとうあげパン、マカロニのソテー しろいんげんまめのスープに ヨーグルト		パン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ レバーいりウインナー ツナ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、こまつな エリンギ、ピーマン	601 [22.1]	マカロニは小麦粉から作られています
14 木	◎	ごはん さんまのしおやき さつまいものみそしる	こまつなの おひたし (だししょうゆ)	ごはん、さつまいも	コーヒーぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、さんま	にんじん、だいこん、たまねぎ しめじ、しいたけ、こまつな もやし、キャベツ	605 [21.0]	産郷小のリクエスト献立です
15 金	○	ごはん、パオズ(2こ) にんにくのめいためもの ちゅうかこむぎこ		ごはん、あぶら、こむぎこ パンこ、でんぶ、さとう	ぎゅうにゅう、とり うずらたまご、ぶたにく ひじき、えび、こうやとうふ、	にんじん、もやし、しいたけ ながねぎ、チンゲンサイ にんにくのめ、たけのこ あかピーマン、たまねぎ	590 [25.3]	にんにくの芽は茎の部分です
19 火	○	コッペパン チョコレートクリーム オムレツのホワイトソースがけ ひよこまめのカラーに、オニオンスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう、チョコレートクリーム でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、たまご ひよこまめ、ぶたにく だいずミート	たまねぎ、にんじん、こまつな しめじ、きいろピーマン、トマト あかピーマン、エリンギ、にんにく	586 [25.8]	ひよこ豆はガルパンソーとも呼ばれています
20 水	○	ごはん ピーマンのにくづめ にんじんしりしり、あつあけのもの		ごはん、さといも、さとう でんぶ、あぶら、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、とり ツナ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ たけのこ、こんにゃく、ピーマン さいいんげん、しょうが	636 [28.6]	にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理です
21 木	○	★チャーハン ひじきとやさいのよせやき ワンタンスープ、パナラムス		ごはん、あぶら、ワンタン ごまあぶら、さとう でんぶ、パナラムス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると とり、スケソウダラ、ひじき たまご	にんじん、とうもろこし、ながねぎ さいいんげん、キャベツ、もやし こまつな、たまねぎ、えだまめ	632 [23.1]	ワンタンは小麦粉からできています
22 金	○	ごはん、おかかふりかけ カレーロール もずくのみそしる	こんにゃくサラダ (ごま)	ごはん、あぶら、さとう でんぶ、じゃがいも こむぎこ、マーガリン、パンこ	ぎゅうにゅう、もずく、とり とうふ、みそ、おかかふりかけ ぶたにく	にんじん、えのきたけ、こまつな ながねぎ、こんにゃく、キャベツ きゅうり、たまねぎ	605 [22.6]	もずくは海藻のなかまです
25 月	○	ごはん チヂミ、ビビンバのぐ トックスープ		ごはん、トック、ごまあぶら さとう、あぶら、ごま こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、あさり ぶたにく、いか、たこ、たまご	にんじん、たけのこ、しいたけ チンゲンサイ、だいずもやし こまつな、にんにく、キャベツ にら	636 [23.5]	ビビンバは肉やナムルとごはんに混ぜて食べる韓国料理です
26 火	○	くろパン、だいずナゲット(2こ) スパゲティナポリタン コンソメスープ		パン、スパゲティ、あぶら オリーブオイル、さとう こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり レバーいりウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、とうもろこし、ピーマン マッシュルーム、にんにく、トマト	611 [23.4]	ナポリタンは日本発祥のバスタです
27 水	○	ごはん しろみさかなのなんばんだれがけ きりぼしだいこんのソースいため とうふとわかめのみそしる		ごはん、ごま、ごまあぶら さとう、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ みそ、ホキ、ぶたにく	にんじん、キャベツ、ながねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ もやし、きりぼしだいこん	617 [25.4]	切干大根にはカルシウムがふくまれています
28 木	○	あきやさいカレー ハンバーグ	コロコロきゅうり (フレンチ)	むぎごはん、あぶら でんぶ、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とり	にんじん、ごぼう、れんこん たまねぎ、チンゲンサイ にんにく、しょうが、きゅうり	642 [22.9]	産郷小のリクエスト献立です
29 金	○	ごはん、さつまいもコロケ ごもくきんぴら、きのこじる おつきみだんご		ごはん、さといも、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま おつきみだんご、じゃがいも さつまいも、パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ぶたにく	なめこ、えのきたけ、しめじ にんじん、ながねぎ、こまつな ごぼう、しらたき	676 [19.2]	お月見献立です
30 土	○	しよパン クリスピーチキン コーンポタージュ	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、あぶら、こむぎこ さとう、なまクリーム、こめこ	ぎゅうにゅう、とり	たまねぎ、とうもろこし、こまつな キャベツ、きゅうり、もやし	607 [24.8]	とうもろこしは夏の旬の野菜です

※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おります。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配膳してください。

◎印はコーヒー牛乳です。

野菜不足になっていませんか？
色々な野菜をおいしく食べましょう！



今月のリクエスト献立

7日(木) 前谷小学校
14日(木) 彦郷小学校
28日(木) 彦糸小学校

平 均
622
[24.8]