

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

三郷市給食センター 東館

令和5年



日・曜	牛乳	こん だて めい 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)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちょうし 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) (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
1 水	○	ごはん、さばのみそに にくだんごとはくさいのもの ◇けんちんじる		ごはん、さといも、さとう でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とうふ、さば とり、みそ	にんじん、だいこん、こんにゃく ごぼう、こまつな、はくさい たけのこ、しめじ、さやいんげん たまねぎ	646 [26.0]	さばは脳の栄養素とされる DHAが豊富です
2 木	○	ツイストパン、ハムカツ とうもろこしのコンソメスープ ガトーショコラ	ごぼうサラダ (フレンチ)	パン、あぶら、パンこ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう、とり、ハム	とうもろこし、にんじん、たまねぎ キャベツ、ごぼう、だいこん きゅうり	678 [21.6]	後谷小の リクエスト 献立です
6 月	○	みそラーメン おにまん	だいこんサラダ (ちゅうか)	ちゅうかめん、あぶら、ごま さつまいも、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート	にんじん、たまねぎ、にら、もやし しょうが、にんにく、だいこん きゅうり	658 [24.2]	おにまんは 愛知県の郷 土料理です
7 火	○	ごはん しろごまつくねのきのこあんかけ(2こ) ちくさいため、あすかなべ		ごはん、さとう、でんぶん あぶら、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、とり、とうふ みそ、かまぼこ、とりレバー たまご	にんじん、はくさい、ごぼう ながねぎ、しめじ、えのきたけ たまねぎ、ほうれんそう	629 [27.2]	飛鳥郡は農村 をだし汁と牛乳 で煮込んだ家 の郷土料理 です
8 水	○	ごはん さけのかわりやき ◇すいぎょうざ、あんにと豆腐	のりあえ (ナムル)	ごはん、エッグケア こむぎこ、さとう あんにと豆腐	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく さけ、のり	にんじん、たけのこ、はくさい こまつな、キャベツ、きゅうり もやし、ながねぎ、しょうが	657 [25.9]	早稲田小の リクエスト 献立です
9 木	○	しょうパン、りんごジャム たこナゲット(2こ)、やさしいカレーソー クリームチャウダー		パン、じゃがいも、あぶら りんごジャム、さとう、パンこ でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あさり なまクリーム、とり、にんにく たこ、いか、たちうお	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ とうもろこし	604 [25.8]	クリームチャ ウダーのク ラムは二枚貝 という意味 です
10 金	○	ごはん とりととかぼちゃのこみあえ ほそぎりんごぶのいために、よしのじる		ごはん、さといも、でんぶん あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ とり、こんぶ、さつまあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ かぼちゃ、レモン、しいたけ	626 [25.6]	吉野汁はとろ みをつけたす まし汁です
13 月	○	★かてめし ゼリーフライ ◇こまつなのみそしる、ゆずゼリー		ごはん、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ パンこ、ゆずゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、みそ、おから	ごぼう、にんじん、しいたけ しらたき、さやいんげん こまつな、だいこん、しめじ ながねぎ、たまねぎ	609 [19.9]	かて飯、ゼ リーフライは 埼玉県郷土 料理です
15 水	○	ハヤシライス ほうれんそうオムレツ	やさしいサラダ (ゆずかつお)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、たまご	にんじん、たまねぎ、にんにく グリーンピース、ほうれんそう しょうが、キャベツ、きゅうり	638 [21.8]	たまごにはたん ぱく質が多く 含まれていま す
16 木	○	くろパン チキンナゲット(2こ) ホットポテトサラダ、ファソラーダ		パン、オリーブあぶら じゃがいも、あぶら、パンこ エッグケア、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ、とり、にんにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ セロリ、レモン、とうもろこし にんにく	614 [23.4]	ファソラーダ はギリシャの 家庭料理です
17 金	○	ごはん はるまき レンフォアタン	わかめともやし のナムル (こうみじお)	ごはん、でんぶん、あぶら はるまき、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご とうふ、わかめ	にんじん、ながねぎ、にら、もやし きゅうり、キャベツ、こまつな たまねぎ、しいたけ、にんにく	593 [19.5]	レンフォアタン は漢字で蓮 花湯と書か れます
20 月	○	ごはん はるまきのちゅうかふういため はっぼうさい	みかん(1こ)	ごはん、でんぶん、あぶら はるまき、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、いか、なると とり、あさり	ヤングコーン、たけのこ にんじん、たまねぎ、はくさい きくらげ、しょうが、しいたけ みかん	608 [24.8]	みかんには ビタミンCが 多く含まれて います
21 火	○	ごはん ハンバーグのトマトソースがけ ◇ツナとこまつなのソー チキンブロス		ごはん、さとう、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、とり、にんにく レンズまめ、ツナ	にんじん、たまねぎ、かぶ キャベツ、トマト、にんにく こまつな、しめじ、とうもろこし	599 [26.0]	ツナはまぐ ろからでき ています
22 水	○	わかめごはん とりとくのはんあげ ◇せんべいじる、おこめのムース	コロコロきゅうり (たまねぎ)	ごはん、なんぶせんべい さといも、あぶら、でんぶん おこめのムース	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり わかめ	にんじん、ながねぎ、こまつな きゅうり、しょうが	659 [24.6]	八木郷小の リクエスト 献立です
24 金	○	ごはん さんまのおかかに れんこんのいためもの、◇さつまじる		ごはん、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とり、みそ さんま、ぶたにく、かつおぶし	にんじん、キャベツ、たまねぎ しめじ、こまつな、れんこん こんにゃく、しょうが	590 [25.4]	和食の日 献立です
27 月	○	ごはん、コーンしゅうまい(2こ) チンゲンサイときくらげのいためもの ちゅうかふうにくだんごスープ		ごはん、はるまき、あぶら でんぶん、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう、とり、とうふ ぶたにく、たまご、すけそうだら	ながねぎ、にんじん、しいたけ たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ たけのこ、きくらげ、とうもろこし	587 [21.6]	チンゲンサイは 鉄分、カルシ ウムが豊富 です
28 火	○	カレーライス ごもくよせ	ビーンズサラダ (わふう クリーミー)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だいず、たら ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ グリーンピース、にんにく しょうが、とうもろこし、キャベツ きゅうり、いんげん	673 [25.2]	豆類は食物 繊維が豊富 に含まれていま す
29 水	○	チーズパン コーンフライ、ペンネアラビアータ ◇しらたまひやさいスープ		パン、しらたまもち、あぶら マカロニ、パンこ、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、あさり ベーコン、チーズ	だいこん、にんじん、こまつな たまねぎ、にんにく、トマト パセリ、とうもろこし	692 [26.2]	ペンネはペンの 先に見えるこ とからこう呼ば れています
30 木	○	ごはん いわしのしょうがに なまあげのみそしる	◇きりぼしだいこん のあえもの (わふう)	ごはん、さといも、ごま さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、なまあげ、わかめ みそ、いわし	はくさい、にんじん、ながねぎ きりぼしだいこん、こまつな だいずもやし、しょうが	589 [25.0]	豆腐を油で 揚げたものが 生揚げです

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

★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。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食
材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バラ
ンスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも
深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食
文化について考えてみましょう。



今月のリクエスト献立

2日(木) 後谷小学校
8日(水) 早稲田小学校
22日(水) 八木郷小学校

11月8日は
いい歯の日

平 均
629
[24.2]

