



# 5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6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	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)	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
1 水	○	しょくパン、チョコレートクリーム クリスマスケーキ ◇コーンポタージュ	イタリアンサラダ (イタリアン)	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、でんぷん、さとう チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう、とりこ	たまねぎ、とうもろこし、こまつな きゅうり、きいろピーマン あかピーマン、にんにく	689 [25.2]	イタリアンサ ラダには4種 類の野菜が 入っています
2 木	○	★たけのこごはん にしんのうめ ◇すましじる、かしわもち		ごはん、さとう、ふ でんぷん、かしわもち	ぎゅうにゅう、とりこ あぶらあげ、かまぼこ、にしん	にんじん、たけのこ さやいんげん、だいこん、うめ えのきたけ、ながねぎ、こまつな	633 [27.7]	子どもの 日行事食 です
7 火	○	カレーライス こんにゃくのいためもの	オレンジ (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりこ かつおぶし	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、こんにゃく さやいんげん、きくらげ、オレンジ	614 [21.7]	オレンジは 皮から実を はがして食 べまじょう
8 水	○	ごはん えびしゅうまい(2こ)、ビビンバのぐ チンゲンサイのスープ		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、パンこ こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりこ えび、いとよりだい ぶたにく、たまご	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ ながねぎ、しいたけ、たけのこ もやし、ほうれんそう、にんにく	602 [25.7]	ビビンバの 具をごはん にのせて食 べまじょう
9 木	○	ごはん さばのみりんやき ◇はるやさいのみそじる	チキンと きりぼしだいこん のサラダ (パンパンジー)	ごはん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ さば、とりこ	にんじん、キャベツ、たまねぎ グリーンアスパラガス、こまつな きりぼしだいこん、だいずもやし きゅうり	610 [27.0]	みそ汁には 春野菜が4 種類入って います
10 金	○	くろパン スコッチエッグ アルファベットスープ	ポテトとコーン のサラダ (わふうクリーム)	パン、マカロニ、さとう じゃがいも、パンこ でんぷん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン たまご、とりこ	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、きゅうり とうもろこし	614 [22.4]	スコッチエ ッグはイギ ス料理です
13 月	◎	しおラーメン とりこのかからあげ	◇のりあえ (だししょうゆ)	ちゅうかめん、でんぷん	ぶたにく、なると、とりこ、のり コーヒーぎゅうにゅう	にんじん、もやし、にら、たけのこ きくらげ、キャベツ、こまつな しょうが	647 [28.6]	早稲田小の リクエスト献 立です
14 火	○	ごはん さけのしおやき じゃがいものそばろに、にらたまじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご みそ、さけ、ぶたにく だいずミート	にら、ながねぎ、にんじん えのきたけ、たまねぎ、しょうが さやいんげん	596 [32.8]	にらは香 が旬の野 菜です
15 水	○	こどもパン だいずとかぼちゃのコロッケ キャベツとベーコンのあざりトマトスープ	マカロニの サラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、マカロニ オリーブあぶら、こむぎこ あぶら、エッグケア、パンこ さとう	ぎゅうにゅう、ショルダーベーコン あさり、きんときまめ、くろまめ てぼうまめ、だいず	キャベツ、にんじん、たまねぎ にんにく、トマト、パプリカ あかピーマン、きゅうり、かぼちゃ	696 [22.8]	読書献立 です
16 木	○	ごはん あつやきたまご なまあげのもの	◇こまつな サラダ (あおじそ)	ごはん、さとう、でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ とりこ、たまご	にんじん、たまねぎ、だいこん しいたけ、たけのこ、こんにゃく さやいんげん、こまつな、もやし	596 [24.9]	生揚げは豆 腐を揚げて つくります
17 金	○	ごはん さわらのゆあんやき、やさしいため ◇のっぺいじる		ごはん、さといも、でんぷん あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ さわら、ぶたにく	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、キャベツ、もやし ピーマン、ゆず	614 [29.7]	さわらは選 字で「糖」 と書きます
20 月	○	ごはん、ぶたにくのしょうがやき ごもくきんびら ◇とうふとかぼちゃのみそじる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ みそ、ぶたにく、さつまあげ	キャベツ、ながねぎ、こまつな しょうが、ごぼう、にんじん しらたき、しいたけ	605 [30.0]	のっぺい汁 は全国的な 郷土料理で す
21 火	○	ツイストパン、やさしいグラタン ひよこまめのカレーに ◇オニオンスープ		パン、あぶら、さとう じゃがいも、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりこ ひよこまめ、ぶたにく、おから だいずミート、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、こまつな きいろピーマン、あかピーマン エリンギ、にんにく、トマト とうもろこし、ほうれんそう	617 [23.1]	ひよこ豆は ひよこの形 をしています
22 水	○	★チャーハン ジャンボぎょうざ ◇トックスープ、りんごゼリー		ごはん、あぶら、トック ごまあぶら、りんごゼリー でんぷん、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると とりこ、あさり、たまご	にんじん、とうもろこし、ながねぎ えだまめ、たけのこ、しいたけ こまつな、キャベツ、たまねぎ しょうが、にんにく	693 [23.7]	トックは韓 国のおも ちです
23 木	○	ごはん、いわしのきびとうに キャベツのしおこんぶいため ◇けんちんじる		ごはん、さといも、あぶら さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、いわし とりこ、しおこんぶ	こんにゃく、にんじん、ごぼう こまつな、キャベツ、ピーマン たまねぎ、しょうが	596 [25.7]	いわしは漢 字で「鰯」 と書きます
24 金	○	ハヤシライス とうふナゲット(2こ)	ひじきのサラダ (わふう)	むぎごはん、じゃがいも さとう、ごまあぶら こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、ひじき、とうふ いとよりだい、とうにゅう	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、だいこん、キャベツ	662 [21.4]	ひじきは海 藻です
27 月	○	ごはん チキンのチーズやき カレースープ	パプリカサラダ (フレンチ)	ごはん、じゃがいも、あぶら パンこ、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう レバーいりウインナー ひよこまめ、とりこ、チーズ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、パセリ あかピーマン、きいろピーマン	640 [25.2]	サラダには2 種類のパプリ カが入ってい ます
28 火	○	ごはん、チヂミ ビーフンのいためもの マーボーどうふ		ごはん、でんぷん ごまあぶら、あぶら ビーフン、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか だいずミート、とうふ、あさり	にんじん、たけのこ、ながねぎ にんにく、たまねぎ、きくらげ キャベツ、しょうが、にら	699 [26.4]	ビーフンは お米からで きています
29 水	○	ごはん かつおカツ、ガーリックソテー ◇レンズまめのみそスープ		ごはん、あぶら、じゃがいも パンこ、さとう、こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう、とりこ レンズまめ、みそ、かつお ベーコン	にんじん、だいこん、しめじ こまつな、にんにく、とうもろこし ピーマン、たまねぎ、しょうが	649 [25.3]	読書献立 です
30 木	○	コッペパン、いちごジャム ハンバーグのケチャップソースがけ キャベツいりはるさめスープ	コーンと きゅうりのサラダ (コールスロー)	パン、はるさめ、さとう あぶら、いちごジャム でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりこ	キャベツ、にんじん、ながねぎ しいたけ、たまねぎ、きゅうり、トマト とうもろこし、にんにく、しょうが	622 [24.7]	八木郷小の リクエスト献 立です
31 金	○	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につけ、つみこ		ごはん、すいとん、ごま ごまあぶら、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ ほき、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ しめじ、にんにく、しょうが あかピーマン、きりぼしだいこん さやいんげん	653 [26.4]	つみこは埼 玉県の郷土 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。

★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、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

◎はコーヒー牛乳です。

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると食べ物か  
細くなり、飲み込みやすくな  
ります。  
他にもいいことがたくさん。  
よくかんで食べましょう。

よくかむことの効果

総量予防

脳の活性化

消化 吸収を助ける

むし歯予防

今月のリクエスト献立

13日(月) 早稲田小学校  
30日(木) 八木郷小学校

