



日	曜日	献立名	料理名	はしの日	主な材料名			栄養量	
					ちにく 血や肉をつくるもの (あか)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	からだ ちようし 体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー (キロカロリー)	たん白質 (グラム)
1	木	ごはん 牛乳	小松菜と豆腐のみそ汁 アジのスタミナ焼き	いんげんともやしのサラダ イタリアンドレッシング(クラス)	牛乳 とうふ みそ アジ	ごはん ドレッシング	にんじん ながねぎ こまつな いんげん もやし にんにく	547	23.7
2	金	中華めん 牛乳	広東ラーメンスープ はんぺんチーズフライ	カリフラワーのサラダ ソース・ごまドレッシング(クラス)	牛乳 ぶたにく タラ イトヨリ チーズ たまご きなこ	ちゅうかめん でんぶん あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング もちごめ さとう みずあめ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ しょうが たけのこ カリフラワー えだまめ コーン	773	28.1
5	月	ツイストパン 牛乳	野菜の中華スープ フランクフルト(2本)	中華サラダ 野菜ドレッシング(クラス)	牛乳 ぶたにく わかめ フランクフルト	ツイストパン ごま はるさめ ドレッシング あぶら	にんじん ながねぎ キャベツ もやし	572	23.7
6	火	ごはん 牛乳	豆腐と豚肉のキムチ煮 イワシの煮つけ	生パイン	牛乳 とうふ ぶたにく イワシ	ごはん でんぶん さとう あぶら	にんじん いら ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく はくさい だいこん パイン	683	30.2
7	水	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 埼玉県産黒豚にらまんじゅう(2個)	五目栗ごはんの具	牛乳 わかめ みそ ぶたにく とりこ あぶらあげ	ごはん じゃがいも くり こむぎこ でんぶん さとう	だいごんのは えのきたけ はくさい にんにく いら キャベツ ながねぎ にんにく しょうが グリンピース しじみ	612	24.1
8	木	にんじんパン 牛乳	熊谷うどん 鶏肉のねぎ塩ソースかけ(2個)	地場産きゅうりのサラダ ニャオざねブルーベリーゼリー 合わせドレッシング(クラス)	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりこ	にんじんパン こむぎこ でんぶん あぶら ごま ドレッシング うどん ブルーベリーゼリー	にんじん ながねぎ だいこん はくさい レモン にんにく きゅうり	655	30.4
9	金	わかめごはん 牛乳	のっぺい汁 サバのみそ煮	ミニトマト(2個)	牛乳 とりこ あぶらあげ サバ みそ	わかめごはん さといも あぶら でんぶん こむぎこ さとう	にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ トマト	601	23.4
13	火	地粉うどん 牛乳	妻沼ねぎうどんの汁 揚げパン	ひじきサラダ 棒々鶏ドレッシング(クラス)	牛乳 とりこ あぶらあげ わかめ きなこ ひじき	じごううどん コッペパン さとう あぶら ドレッシング	にんじん ながねぎ しょうが キャベツ	659	25.6
14	水	ごはん 牛乳	豚肉とにらのみそ汁 鮭の塩焼き	大根と鶏肉の煮物	牛乳 ぶたにく わかめ サケ とりこ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ いら もやし だいこん しょうが	573	27.7
15	木	麦ごはん 牛乳	チキンカレー オムレツ	杏仁フルーツ	牛乳 とりこ たまご だっしふんにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ あんにんどうふ でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご みかん おうとう	775	26.9
19	月	ごはん 牛乳	むらくも汁 サワラのねぎみそ焼き	★金平	牛乳 ぶたにく たまご サワラ みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ いら ごぼう	605	24.2
20	火	ニャオざね・ えんむちやんパン 牛乳	ビーンズスープ ハンバーグきのこソースかけ	花野菜サラダ マヨネーズ(クラス)	牛乳 しろういんげんまめ ベーコン とりこ	ニャオざね・えんむちやんパン パンこ さとう あぶら マヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ エリンギ ぶなしめじ ブロッコリー カリフラワー トマト	674	25.1
21	水	ごはん 牛乳	豆腐と油揚げのみそ汁 10周年記念マーク入りメンチカツ	ねぎのナムル ソース・ナムルドレッシング(クラス)	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく とりこ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング さとう	こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし	674	22.0
22	木	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ 揚げギョーザ(2個)	きのこサラダ 江南ブルーベリー入りチーズ大福	牛乳 ぶたにく とりこ みそ チーズ ホイップクリーム	ちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ あぶら ドレッシング もちごめ みずあめ	コーン にんじん ながねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ ブルーベリー	726	25.8
23	金	黒パン 牛乳	カレーわんたん ウィンナー玉子巻き	りんご入りフルーツミックス	牛乳 ぶたにく たまご チキンウィンナー	くろパン わんたん さとう じゃがいも でんぶん	にんじん ながねぎ りんご みかん おうとう	668	23.9
26	月	キャロットピラフ 牛乳	コーンポタージュ クリスピーフライドチキン	アスパラサラダ イタリアンドレッシング(クラス)	牛乳 なまクリーム とりこ	キャロットピラフ あぶら こむぎこ でんぶん ドレッシング	コーン にんじん たまねぎ パセリ にんにく アスパラ いんげん えだまめ	679	24.0
27	火	ごはん 牛乳	八戸せんべい汁 野菜入りつくね	★りんご(1/4個) 彩の国納豆	牛乳 とりこ なつとう	ごはん こむぎせんべい パンこ でんぶん さとう あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ まいたけ たまねぎ れんこん しょうが りんご	657	25.6
28	水	ねぎみそパン 牛乳	肉団子スープ ポテトカップグラタン	コーン入りわかめのサラダ 野菜ドレッシング(クラス)	牛乳 たまご とりこ ぶたにく わかめ チーズ	ねぎみそパン パンこ あぶら こむぎこ はるさめ マーガリン じゃがいも バター マカロニ ドレッシング キャロットゼリー	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ しょうが きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ	534	19.2
29	木	ごはん 牛乳	野菜椀 サンマのかば焼き	もやしのお浸し かつおぶし・しょうゆ(クラス)	牛乳 みそ サンマ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん さとう	だいこん ながねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう もやし	649	25.5
30	金	地粉うどん 牛乳	なめこおろしうどんの汁 さつまいもとささかまの天ぷら(1個ずつ)	春雨サラダ 中華ドレッシング(クラス)	牛乳 とりこ ささかま	じごううどん こむぎこ さつまいも あぶら はるさめ ドレッシング でんぶん	にんじん わらび たけのこ えのきたけ なめこ ながねぎ だいこん キャベツ	635	24.6
給食回数					20回	平均栄養量		648	25.2
給食回数					※ 物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。	基準栄養量		640	18~32

◎平成27年10月1日に新市誕生10周年となることになみ、市内各地の特産品を使用した記念メニューをプレミアム給食として紹介させていただきます。

【10/8(木) 熊谷市内統一10周年記念献立です。】

・**にんじんパン**…熊谷市は妻沼地域を中心ににんじんが栽培されており県内でも第1位の生産量です。にんじんパンは妻沼産のにんじんを1個当たり約5g~7g使用しています。ほんのり甘くオレンジ色をしています。

・**熊谷うどん**…熊谷市内で収穫された小麦粉を使用して熊谷の業者さんが作ったうどんです。

熊谷市では、「さとのそら」「あやひかり」などの品種が栽培されています。「さとのそら」は病害虫に強く収穫量が多い小麦です。「あやひかり」は食感のよい小麦です。

・**鶏肉のねぎ塩ソースかけ**…鶏肉に小麦粉と片栗粉を薄くまぶして揚げた後、ねぎとレモン汁の入った塩だれをかけたものです。ねぎは妻沼産のもので、白身が長く柔らかく甘み強いのが特徴です。

・**地場産きゅうりのサラダ**…熊谷市内で収穫したきゅうりを使用しています。熊谷市内のきゅうりは、ピニールハウスで栽培され、主に3月~6月頃出荷される春きゅうりと9月~12月頃出荷される秋きゅうりがあります。

・**ニャオざねブルーベリーゼリー**…江南産のブルーベリーがたくさん使われています。収穫時期は6月~8月です。江南ブルーベリー生産出荷組合は減農薬・減化学肥料に取り組んでいます。

【市内統一献立の日以外の10周年記念献立】

- 10/2(金) 五家宝…熊谷市の銘菓です。
- 10/20(火) ニャオざね・えんむちやんパン…熊谷市のゆるキャラの焼印がついています。
- 10/21(水) 10周年記念マーク入りメンチカツ…ソースをかける前に見てね!
- 10/22(木) 江南ブルーベリー入りチーズ大福…人気のチーズ大福に江南産のブルーベリーを入れました。
- 10/28(水) ねぎみそパン…妻沼産のねぎと埼玉県産みそが入っています。

ニャオざねキャロットゼリー…妻沼産のにんじんを使用しました。

★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

🐟印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

◎献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」

でもご覧いただけます。

