



ひ 日	よう 曜 日	こん 献 立 名		は し の 日	おも 主 な 材 料 名			えい よう りょう 栄 養 量	
		りょう 料 名	りょう 理 名		ち にく 血 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 の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (キロカロリー)	たん ぱく 質 (グラム)
1	木	黒パン 牛乳	肉じゃがのトマト煮 ★タコナゲット(2個)		牛乳 とりにく タコ イカ タラ	くろパン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん さとう なし&すいかゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ トマト みかん おうとう パイン にんにく	688	27.2
2	金	ごはん 牛乳	豆腐と豚肉のキムチ煮 生パイン イワシの煮つけ		牛乳 とうふ ぶたにく イワシ	ごはん でんぷん さとう あぶら	にんじん たら ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく だいこん パイン	683	30.2
5	月	中華めん 牛乳	広東ラーメンスープ カリフラワーのサラダ 五家宝 はんぺんチーズフライ ソース・ごまドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく たら イトヨリ チーズ たまご きなこ	ちゅうかめん でんぷん 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
6	火	ツイストパン 牛乳	野菜の中華スープ 中華サラダ フランクフルト(2本) 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
7	水	わかめごはん 牛乳	のっぺい汁 ミニトマト(2個) サバのみそ煮		牛乳 とりにく あぶらあげ サバ みそ	わかめごはん さといも あぶら でんぷん こむぎこ さとう	にんじん ごぼう ふなしめじ ながねぎ トマト	601	23.4
8	木	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 五目栗ごはんの具 埼玉県産黒豚にらまんじゅう(2個)		牛乳 わかめ みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも くり こむぎこ でんぷん さとう	だいごんのは えのきたけ はくさい にんじん たら キャベツ ながねぎ にんにく しょうが グリンピース しいたけ	612	24.1
9	金	にんじんパン 牛乳	熊谷うどん 地場産きゅうりのサラダ 鶏肉のねぎ塩ソースかけ(2個) 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 とりにく	にんじんパン こむぎこ でんぷん 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
13	火	麦ごはん 牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ オムレツ		牛乳 とりにく たまご だつしふんにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ あんにとどうふ でんぷん	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
14	水	地粉うどん 牛乳	妻沼ねぎうどんの汁 ひじきサラダ 揚げパン 棒々鶏ドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく 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
15	木	ごはん 牛乳	豚肉とにらのみそ汁 大根と鶏肉の煮物 鮭の塩焼き		牛乳 ぶたにく わかめ サケ とりにく みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ たら もやし だいこん しょうが	573	27.7
19	月	ごはん 牛乳	豆腐と油揚げのみそ汁 ねぎのナムル 10周年記念マーク入りメンチカツ 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 とりにく	ごはん パンこ こむぎこ ながめ 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
20	火	ごはん 牛乳	むらくも汁 ★金平 サワラのねぎみそ焼き		牛乳 ぶたにく たまご サワラ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ たら ごぼう	605	24.2
21	水	ニャオざね・ えんむちやんパン 牛乳	ビーンズスープ 花野菜サラダ ハンバーグきのこソースかけ マヨネーズ(クラス)		牛乳 しろいんげんまめ ベーコン とりにく ぶたにく	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 ふなしめじ ブロッコリー カリフラワー トマト	674	25.1
22	木	キャロットピラフ 牛乳	コーンポタージュ アスパラサラダ クリスマスフライドチキン イタリアンドレッシング(クラス)		牛乳 なまクリーム とりにく	キャロットピラフ あぶら こむぎこ でんぷん 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
23	金	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ きのこサラダ 香味塩ドレッシング(クラス) 揚げギョーザ(2個) 江南ブルーベリー入りチーズ大福		牛乳 ぶたにく とりにく みそ チーズ ホイップクリーム	ちゅうかめん でんぷん 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 ふなしめじ ブルーベリー	726	25.8
26	月	黒パン 牛乳	カレーわんたん りんご入りフルーツミックス ウインナー玉子巻き		牛乳 ぶたにく たまご チキンウインナー	くろパン わんたん さとう じゃがいも でんぷん	にんじん ながねぎ りんご みかん おうとう	668	23.9
27	火	ごはん 牛乳	野菜味噌汁 もやしのお浸し サンマのかば焼き 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 でんぷん さとう	だいごん ながねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう もやし	649	25.5
28	水	ごはん 牛乳	八戸せんべい汁 ★りんご(1/4個) 野菜入りつくね 彩の国納豆		牛乳 とりにく なつとう	ごはん こむぎせんべい パンこ でんぷん 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
29	木	ねぎみそパン 牛乳	肉団子スープ コーン入りわかめのサラダ ニャオざねキャロットゼリー ポテトカップグラタン 野菜ドレッシング(クラス)		牛乳 たまご とりにく 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
30	金	酢めし 牛乳	みそけんちん汁 磯寿司の具 焼き春巻		牛乳 とうふ みそ とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく	すめし さといも あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぷん	にんじん だいごん ごぼう ながねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	629	22.8
給食回数		20回			平均栄養量			654	25.3
		※ 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。

**【10/9(金) 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て甘みが強いのが特徴です。

・**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】**

・10/5(月) 五家宝…熊谷市の銘菓です。

・10/21(水) 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。

・10/19(月) 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!

・10/23(金) 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。

・10/29(木) 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。

