



日	曜日	献立名		はしの日	主な材料名			栄養量	
		主食	料理名		血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	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	わかめスープ 八宝菜 焼きギョーザ(2個)	11	牛乳 わかめ イカ 豚肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でんぷん 小麦粉	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ じゃがいも	774	30.9
2	金	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 豚肉 わかめ フランクフルト	ツイストパン ごま 春雨 ドレッシング 油	にんじん 長ねぎ キャベツ もやし	795	31.5
5	月	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	11	牛乳 豆腐 豚肉 イワシ	ごはん でんぷん 砂糖 油	にんじん じゃがいも 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 大根 パイン	831	36.1
6	火	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)	11	牛乳 豚肉 タラ イトヨリ チーズ 卵 きなこ	中華めん でんぷん 油 パン粉 小麦粉 ドレッシング もち米 砂糖 水あめ	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ しょうが たけのこ カリフラワー 枝豆 コーン	889	33.1
7	水	にんじんパン 牛乳	熊谷うどん 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 鶏肉のねぎ塩ソースかけ(2個) 合わせドレッシング(クラス)	11	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 卵	にんじんパン 小麦粉 でんぷん 油 ごま ドレッシング うどん ブルーベリーゼリー	にんじん 長ねぎ 大根 白菜 レモン にんにく きゅうり	768	35.6
8	木	わかめごはん 牛乳	のっぺい汁 ミントマト(3個) サバのみそ煮	11	牛乳 鶏肉 油揚げ サバ みそ	わかめごはん 里芋 油 でんぷん 小麦粉 さとう	にんじん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ トマト しょうが	769	29.5
9	金	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)	11	牛乳 わかめ みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも 栗 小麦粉 でんぷん 砂糖	大根の葉 えのきたけ 白菜 にんじん じゃがいも キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが グリンピース しいたけ	750	28.4
13	火	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	11	牛乳 豚肉 わかめ サケ 鶏肉 みそ	ごはん 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ じゃがいも もやし 大根 しょうが	705	32.7
14	水	麦ごはん 牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ オムレツ		牛乳 鶏肉 卵 脱脂粉乳	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 杏仁豆腐 でんぷん	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご みかん 黄桃	968	31.0
15	木	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)	11	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ きなこ ひじき	地粉うどん コッペパン 砂糖 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ しょうが キャベツ	773	30.0
19	月	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 白インゲン豆 ベーコン 鶏肉	ニャオざね・えんむちやんパン パン粉 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ 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	734	28.5
20	火	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)	11	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 鶏肉	ごはん パン粉 小麦粉 油 ドレッシング 砂糖	小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	798	26.3
21	水	ごはん 牛乳	むらくも汁 ★金平 サワラのねぎみそ焼き	11	牛乳 豚肉 卵 サワラ みそ	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ じゃがいも ごぼう	740	28.3
22	木	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 豚肉 卵 チキンウインナー	黒パン わんたん 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんじん 長ねぎ りんご みかん 黄桃	870	29.4
23	金	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 クリスピーフライドチキン イタリアンドレッシング(クラス)		牛乳 生クリーム 鶏肉	キャロットピラフ 油 小麦粉 でんぷん ドレッシング	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく アスパラ いんげん 枝豆	823	27.3
26	月	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	11	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ チーズ ホイップクリーム	中華めん でんぷん 砂糖 小麦粉 油 ドレッシング もち米 水あめ	コーン にんじん 長ねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ ブルーベリー	834	30.0
27	火	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 卵 鶏肉 豚肉 わかめ チーズ	ねぎみそパン パン粉 油 小麦粉 春雨 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 白菜 長ねぎ たけのこ しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ	625	22.6
28	水	ごはん 牛乳	野菜椀 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)	11	牛乳 みそ サンマ かつお節	ごはん じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	大根 長ねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 もやし	803	31.0
29	木	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	11	牛乳 鶏肉 納豆	ごはん 小麦せんべい 油 パン粉 でんぷん 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ まいたけ 玉ねぎ れんこん しょうが りんご	798	30.1
30	金	子どもパン 牛乳	焼きそば フルーツカクテル 鶏の照り焼き		牛乳 豚肉 鶏肉	子どもパン 蒸し中華めん 油 砂糖 こんにやくゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん 黄桃	924	35.1
給食回数		20回			平均栄養量			799	30.4
		※ 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			820	25~40

◎平成27年10月1日に新市誕生10周年となることにちなみ、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。

【10/7(水) 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】

・10/6(火) 五家宝…熊谷市の銘菓です。

・10/19(月) 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。

・10/20(火) 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!

・10/26(月) 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。

・10/27(火) 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。

