



令和5年 12月分 献立予定表 (小学校A)



熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名		注 骨 意 に	は し の 日	主 な 材 料 名			栄養量			
日	曜日			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)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	金	ごはん 牛乳	※白玉と玉子のスープ ★みそきんぴら イワシのおかか煮			牛乳 卵 イワシ かつお節 鶏肉 みそ	ごはん 白玉もち 油 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しいたけ ごぼう こんにゃく	644	25.2
4	月	地粉うどん 牛乳	妻沼ねぎうどんの汁 ヘルシーサラダ 春巻き 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん ドレッシング 小麦粉 春雨 油	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ キャベツ こんにゃく	690	24.5
5	火	バターロール コッペ 牛乳	ミネストローネ 花野菜サラダ チキンのオープン焼き 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 チーズ 鶏肉	バターロールコッペ マカロニ じゃがいも ドレッシング パン粉 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー トマト ブロッコリー パセリ 赤ピーマン	620	26.3
6	水	ごはん 牛乳	芋煮 もやしとわかめのサラダ 鮭のみそ粕漬焼き 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 わかめ 鮭 みそ	ごはん 里芋 砂糖 ドレッシング	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ もやし こんにゃく	557	25.8
7	木	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 煮びたし 鶏肉のカレー竜田揚げ			牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ さつま揚げ	ごはん でん粉 砂糖 油	しょうが ごまつな 長ねぎ にんじん もやし なめこ	620	29.2
8	金	はちみつパン 牛乳	白菜と春雨のスープ ペンネアラビアータ 肉団子(2個)			牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン	はちみつパン パン粉 春雨 でん粉 油 砂糖 マカロニ	長ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく トマト パセリ	622	27.4
11	月	ごはん 牛乳	冬野菜カレー みかん 焼きメンチカツ			牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも 油 でん粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ れんこん みかん ほうれん草 りんご にんにく しょうが	764	25.3
12	火	中華めん 牛乳	サンマーメン 彩りサラダ ココア揚げパン 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 かまぼこ	中華めん 胚芽ロールパン 油 ココア でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 きくらげ キャベツ 枝豆 赤ピーマン 黄ピーマン	652	24.9
13	水	ごはん 牛乳	沢煮椀 焼肉 厚焼き玉子 手巻きのり			牛乳 卵 豚肉 みそ のり	ごはん 砂糖 でん粉 ごま	たけのこ にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが 玉ねぎ いら	595	28.1
14	木	ドライカレー 牛乳	野菜コンソメスープ ドライソース クリスピーチキン お楽しみデザート			牛乳 豚肉 鶏肉	ドライカレー バター パン粉 お楽しみデザート 油 でん粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン マッシュルーム エリンギ にんにく パセリ	689	24.7
15	金	ごはん 牛乳	スンドゥブチゲ 中華サラダ 野菜シューマイ(2個) 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 豆腐 タラ 豚肉 昆布 あさり みそ	ごはん ごま 砂糖 小麦粉 でん粉 ドレッシング 春雨	白菜 にんじん 長ねぎ 大根 いら しょうが いんげん にんにく たけのこ 玉ねぎ もやし 大根の葉 キャベツ	596	21.8
18	月	ライスボール パン 牛乳	煮ぼうとう ブロッコリーサラダ 冬野菜のかき揚げ バンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 油揚げ	ライスボールパン ぼうとう麺 小麦粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 大根 白菜 玉ねぎ ブロッコリー ごぼう コーン 春菊	752	26.2
19	火	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 水菜と大根のサラダ 白身魚のごまだれかけ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 タラ みそ わかめ 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 水菜 大根	602	24.5
20	水	中華めん 牛乳	タンメンスープ ★カミカミサラダ ギョーザ(2個) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	中華めん ドレッシング 小麦粉 油 でん粉	にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ いら れんこん コーン しょうが 枝豆	631	24.2
21	木	ドッグパン 牛乳	パンブキンシチュー ゆずゼリーポンチ ロングフランクフルト			牛乳 鶏肉 生クリーム フランクフルト	ドッグパン 油 ゆずゼリー 小麦粉	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ みかん 黄桃 パイ	679	25.2
給食回数		15回 ※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。				平均栄養量			648	25.6
						基準栄養量			650	21~33

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

★ 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、よくかんで気をつけて食べましょう。

は、「ふるさと給食」です。

12月22日は冬至です。下線のメニューは冬至にちなんだ献立です。冬至については「給食だより」をご覧ください。

◎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。

