



# 令和5年 12月分 献立予定表 (中学校)



熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		注 骨 意 に	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)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	金	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	805	29.1
4	月	バターロール <sup>㊦</sup> ツッペ 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)			チーズ 鶏肉	バターロールコッパ マカロニ ジャがいも 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	819	31.7
5	火	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	816	30.6
6	水	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 こまつな 長ねぎ にんじん もやし なめこ	774	35.0
7	木	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	807	32.6
8	金	ごはん 牛乳	芋煮 もやしとわかめのサラダ ヨーグルト 鮭のみそ粕漬焼き 香味塩ドレッシング(クラス)		//	牛乳 ヨーグルト 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	730	31.4
11	月	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	769	30.0
12	火	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	750	34.2
13	水	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 にんにく しょうが	957	32.0
14	木	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 油 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	721	25.6
15	金	ライスボール <sup>㊦</sup> 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	886	31.0
18	月	<b>ドライカレー</b> 牛乳	野菜コンソメスープ <b>ドライソース</b> 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	852	29.4
19	火	中華めん 牛乳	タンメンスープ ★ <b>カミカミサラダ</b> 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	750	28.5
20	水	ドッグパン 牛乳	<u>パンプキンシチュー</u> <u>ゆずゼリーポンチ</u> 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 パイナップル	896	32.1
21	木	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	748	29.4
給食回数		15回				平均 栄 養 量			805	30.8
		※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			830	27~42

**ドライカレーにドライソースをかけて食べましょう。**

①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。

