資料8-2 新センター献立案

新センター 献立原案 秋～冬 学校給食献立予定表

熊谷学校給食センター

	No	曜日	小学校A 料理名			デザート	主食・添加物	野菜	野菜量
焼	1		大根のみそ汁	金平	サバの生姜焼き			人参・キャベツ 長ねぎ②・大根	
揚	2		肉うどんの汁	こまツナサラダ	味噌ポテト		地粉うどん	もやし・チンゲン② しいたけ・根生姜②	
揚	3		わんたんスープ	花野菜サラダ	きな粉揚げパン	ヨーグルト	（揚げパン）	小松菜・ブロッコリー	1083k
揚	4		すまし汁	大根と鶏肉の煮物	白身魚フライ			人参・むき玉④ メークイン・キャベツ	
揚	5		カレー	フルーツポンチ	大豆のカリカリ揚げ		もち麦ごはん	長ねぎ・大根 チンゲン菜・しいたけ	
焼	6		野菜コンソメスープ	チリコンカン	グラタン（カップ）		ツイストパン	根生姜・ほうれん草 にんにく②	1184k
揚	7		おふのみそ汁	こんにゃくソテー	味付きチキンカツ			人参・むき玉② メークイン・キャベツ②	
蒸	8		タンメンスープ	かみかみ和え	肉まん		中華めん	長ねぎ②・大根 きゅうり・もやし②	
焼	9		肉じゃが	磯香和え	鮭の塩焼き			ほうれん草・小松菜 根生姜	1541k
揚	10		油揚げのみそ汁	ねぎじゃこナムル	豚肉とレバーのごまだれかけ			人参・むき玉③ 長ねぎ③・きゅうり②	
焼	11		つみれ汁	里芋のごまみそ煮	カップ焼き鳥			もやし・ごぼう さつま芋・里芋	
焼	12		さつま芋のポタージュ	マカロニサラダ	赤魚のアヒージョ風		はちみつパン	小松菜・にんにく②	1024k
焼	13		野菜椀	切干大根の炒り煮	鶏肉の照り焼き			人参・むき玉 長ねぎ③・大根②	
揚	14		妻沼ねぎうどんの汁	大根の水菜のサラダ	ちくわとさつま芋の天ぷら		地粉うどん	チンゲン菜 生姜②・水菜	
蒸	15		肉豆腐	ねぎぬた	厚焼き玉子	オレンジ			1241k
焼	16		野菜のごま風味汁	白菜のお浸し	和風きのこハンバーグ			人参・むき玉② キャベツ・長ねぎ	
揚	17		にら玉スープ	チンジャオロース	揚ぎょうざ			大根・ピーマン・もやし にら・しいたけ・根生姜	
焼	18		やきそば	フレンチサラダ	フランクフルト	チーズ	ドッグパン	ほうれん草②・白菜・えのき しめじ・にんにく・ブロッコリー	1200k
揚	19		直実汁	ほうれん草の胡麻和え	いわしのかば焼き			人参・むき玉 キャベツ②・長ねぎ③	
揚	20		五目ラーメンスープ	こんにゃくサラダ	小エビのから揚げ		中華めん	大根・もやし③ チンゲン菜	
焼	21		わかめスープ	みかん	鶏肉の人参マヨ焼き		キムタクごはん	生姜・にんにく	1090k

※新センターで提供したい献立例を示しています。

給食回数 21 回

新センター用献立詳細

01	ごはん	精白米
		水
	大根のみそ汁	冷凍葉大根
		人参
		大根
		油揚げ
		乾燥わかめ
		赤みそ
		白みそ
		削りだし
		水
	サバの生姜焼き	冷）サバ切り身
		本みりん
		こいくちしょうゆ
		酒
		しょうが
	金平	ごぼう
		人参
		米油
		液体和風だし
		砂糖
		こいくちしょうゆ
		酒
		白いりごま
		ごま油
		一味唐辛子
		水

02	地粉うどん	地粉うどん
	肉うどんの汁	豚もも肉
		人参
		長ねぎ
		チンゲン菜
		しいたけ
		しょうが
		酒
		本みりん
		こいくちしょうゆ
		削りだし
		水
	みそポテト	冷）みそポテト
	※No.3のきな粉揚げパンと	米油
	別レーンで揚げること	赤みそ
		砂糖
		本みりん
		酒
		水
	こまツナサラダ	ツナ
		小松菜
		キャベツ
		人参
		乾燥わかめ
		酢
		サラダ油
		こいくちしょうゆ
		砂糖
		塩

03	きな粉揚げパン	米粉パン
	※主食サイズ	米油
	（小学校50g、中学校70g）	きな粉
		グラニュー糖
		塩
	わんたんスープ	豚もも肉
		ウェーブわんたん
		人参
		もやし
		長ねぎ
		チンゲン菜
		スープストック中華用
		チキンガラスープの素
		こいくちしょうゆ
		塩
		こしょう
		水
	花野菜サラダ	ブロッコリー
		冷）カリフラワー
		サラダ油
		酢
		砂糖
		塩
		こしょう

04	ごはん	精白米
		水
	すまし汁	冷）板なしかまぼこ
		人参
		長ねぎ
		しいたけ
		ほうれん草
		削りだし
		こいくちしょうゆ
		塩
		水
	白身魚フライ	白身魚フライ
		こめ油
	大根と鶏肉の煮物	鶏胸肉
		人参
		大根
		切こんにゃく
		こめ油
		しょうが
		和風だしの素
		砂糖
		酒
		こいくちしょうゆ
		本みりん
		水

05	もち麦ごはん	精白米
		もち麦
		水
	チキンカレー	鶏もも肉
		メークイン
		人参
		むき玉ねぎ
		しょうが
		にんにく
		こめ油
		カレールー甘口
		カレールー辛口
		ミルクカルシウム
		りんごペースト
		牛乳
		こいくちしょうゆ
		水
	大豆のカリカリ揚げ	冷）蒸し大豆
	※大豆がフライヤーの網	こめ油
	から落ちないこと	でん粉
		砂糖
		塩
	フルーツポンチ	国産ミックスドフルーツ
		こんにゃくレモン
		こんにゃくワイン

06	ツイストパン	ツイストパン
	野菜コンソメスープ	人参
		むき玉ねぎ
		キャベツ
		チンゲン菜
		スープストック
		コンソメスープの素
		こいくちしょうゆ
		塩
		こしょう
		水
	グラタン	鶏もも肉
		むき玉ねぎ
		マカロニ
		バター
		小麦粉
		水
		牛乳
		塩
		コンソメスープの素
	チリコンカン	豚ひき肉
		ショルダーベーコン
		人参
		むき玉ねぎ
		水
		冷）蒸し大豆
		冷）ダイスポテト
		米油
		にんにく
		スープストック
		トマトピューレ
		野菜ケチャップ
		カエンペッパー
		食塩
		砂糖

07	ごはん	精白米
		水
	おふのみそ汁	豆腐
		長ねぎ
		人参
		冷）えのきたけ
		ふ
		赤みそ
		白みそ
		削りだし
		水
	味付きチキンカツ	鶏胸肉
	※たれも手作り	塩
		こしょう
		酒
		小麦粉
		水
		パン粉
		こめ油
		こいくちしょうゆ
		砂糖
		本みりん
		液体和風だし
		水
	こんにゃくソテー	豚もも肉
		人参
		小松菜
		しらたき
		しょうが
		こめ油
		酒
		砂糖
		こいくちしょうゆ
		ごま油

08	中華めん	中華めん
	タンメンスープ	豚もも肉
		人参
		むき玉ねぎ
		キャベツ
		長ねぎ
		もやし
		乾燥わかめ
		チキンガラスープの素
		塩ラーメンスープの素
		こしょう
		水
	肉まん	肉まん
		（手作りできればなお良い）
	かみかみ和え	カットするめ
		酒
		大根
		人参
		きゅうり
		ハム
		白いりごま
		こいくちしょうゆ
		酢
		ごま油
		砂糖
		塩

09	ごはん	精白米
		水
	肉じゃが	豚もも肉
		メークイン
		人参
		むき玉ねぎ
		しらたき
		冷）グリーンピース
		砂糖
		こいくちしょうゆ
		水
	鮭の塩焼き	冷）鮭切身
		塩
	磯香和え	キャベツ
		ほうれん草
		もやし
		こいくちしょうゆ
		砂糖
		刻みのり

10	ごはん	精白米
		水
	油揚げのみそ汁	小松菜
		人参
		油揚げ
		むき玉ねぎ
		しいたけ
		削りだし
		赤みそ
		白みそ
		水
	豚肉とレバーのごまだれかけ	冷）でん粉付き豚もも角切り
		冷）でん粉付き豚レバー味付き
	※豚肉とレバーは別レーンで	こめ油
	揚げる	砂糖
		こいくちしょうゆ
		本みりん
		水
		すりごま
	ねぎじゃこナムル	長ねぎ
		人参
		もやし
		きゅうり
		ちりめんじゃこ
		ごま油
		にんにく
		こいくちしょうゆ
		塩
		こしょう
		砂糖
		酢
		こめ油
		ごま油
		白いりごま

11	ごはん	精白米
		水
	つみれ汁	エビボール
	（手づくりできればなお良い）	豆腐
		人参
		長ねぎ
		こいくちしょうゆ
		塩
		でん粉
		削りだし
		水
	カップ焼き鳥	鶏もも肉
	※耐熱カップを使えること	長ねぎ
		砂糖
		しょうゆ
		みりん
		酒
	里芋のごまみそ煮	里芋
		切こんにゃく
		人参
		ごぼう
		冷）むき枝豆
		赤みそ
		砂糖
		酒
		白いりごま
		本みりん
		こいくちしょうゆ
		水

12	はちみつパン	はちみつパン
	さつま芋のポタージュ	冷）川越芋ペースト
		冷）ホールコーン
		さつま芋
		むき玉ねぎ
		人参
		乾燥パセリ
		牛乳
		生クリーム
		米油
		コンソメスープの素
		塩
		こしょう
		ベシャメルソース
		水
	赤魚のアヒージョ風	冷）赤魚切身
		塩
		こしょう
		酒
		にんにく
		オリーブ油
	マカロニサラダ	きゅうり
		冷）ホールコーン
		マカロニ
		むき玉ねぎ
		ノンエッグマヨネーズ
		塩
		こしょう

13	ごはん	精白米
		水
	野菜椀	メークイン
		大根
		長ねぎ
		人参
		ごぼう
		白みそ
		削りだし
		水
	鶏肉の照り焼き	鶏胸肉
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		酒
	切干大根の炒り煮	切干大根
		油揚げ
		人参
		あさりの佃煮
		米油
		和風だしの素
		酒
		こいくちしょうゆ
		水

14	地粉うどん	地粉うどん
	妻沼ねぎうどんの汁	鶏胸肉
		油揚げ
		人参
		長ねぎ
		しょうが
		乾燥わかめ
		削りだし
		こいくちしょうゆ
		本みりん
		酒
		水
	ちくわとさつま芋の天ぷら	ちくわ
	※ちくわとさつま芋は別	さつまいもスライス
	レーンで揚げること	天ぷら粉
		塩
		水
		こめ油
	大根と水菜のサラダ	大根
		人参
		水菜
		ツナ
		砂糖
		こいくちしょうゆ
		酢
		塩

15	ごはん	精白米
		水
	肉豆腐	豆腐
		豚もも肉
		むき玉ねぎ
		人参
		チンゲン菜
		しょうが
		酒
		砂糖
		こいくちしょうゆ
		和風だしの素
		でん粉
		水
	厚焼き玉子	冷）厚焼き玉子
	ねぎぬた	長ねぎ
		冷）いとかまぼこ
		白いりごま
		白みそ
		酢
		砂糖
	オレンジ	業配）オレンジ

16	ごはん	精白米
		水
	野菜のごま風味汁	豆腐
		小松菜
		人参
		大根
		ごぼう
		むき玉ねぎ
		しいたけ
		白いりごま
		すりごま
		赤みそ
		白みそ
		削りだし
		水
	和風きのこハンバーグ	豚ひき肉
		人参
		玉ねぎ
		卵
		牛乳
		パン粉
		塩
		こしょう
		むき玉ねぎ
		ぶなしめじ
		えのきたけ
		こめ油
		こいくちしょうゆ
		砂糖
		本みりん
		でん粉
		水
	お浸し	ほうれん草
		白菜
		人参
		かつお節
		しょうゆ

17	ごはん	精白米
		水
	にら玉スープ	にら
	※アレルギー対応食では	人参
	卵を除去する	白菜
		もやし
		冷）液卵
		こいくちしょうゆ
		チキンガラスープの素
		中華スープの素
		白こしょう
		ごま油
		でん粉
		水
	揚げ餃子	冷）ぎょうざ
		米油
	チンジャオロース	豚もも肉千切り
		冷）赤ピーマンスライス
		冷蔵）たけのこ千切り水煮
		青ピーマンスライス
		にんにく
		しょうが
		こめ油
		砂糖
		酒
		こいくちしょうゆ
		塩
		豆板醤
		でん粉
		水

18	ドッグパン	ドッグパン
	やきそば	やきそば麺
		豚もも肉
		人参
		玉ねぎ
		キャベツ
		冷）切りいか
		米油
		ウスターソース
		中濃ソース
		塩
		青のり
	フランクフルト	フランクフルト
	フレンチサラダ	人参
		ブロッコリー
		冷）ホールコーン
		オリーブ油
		酢
		砂糖
		塩
		こしょう
	チーズ	チーズ

19	ごはん	精白米
		水
	直実汁	冷）白玉餅
		油揚げ
		人参
		大根
		長ねぎ
		冷）葉大根
		削りだし
		赤みそ
		水
	いわしのかば焼き	冷）イワシ切身
		でん粉
		こめ油
		こいくちしょうゆ
		本みりん
		砂糖
		水
	ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草
		キャベツ
		もやし
		人参
		すりごま
		砂糖
		こいくちしょうゆ

20	中華めん	中華めん
	五目ラーメンスープ	鶏胸肉
		人参
		チンゲン菜
		長ねぎ
		もやし
		しょうが
		にんにく
		こいくちしょうゆ
		チキンガラスープの素
		中華スープの素
		豆板醤
		塩
		でん粉
		水
	小エビのから揚げ	冷）無頭殻付き小エビ
	※小エビがフライヤーの網	でん粉
	から落ちないこと	米油
		塩
	こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく
		人参
		キャベツ
		酢
		砂糖
		こいくちしょうゆ
		こめ油
		塩
		こしょう

21	キムタクごはん	精白米
	※混ぜご飯の具を作って	水
	炊飯したご飯と混ぜる	
		米油
		豚もも肉
		つぼ漬け
		白菜キムチ
		長ねぎ
		白いりごま
	わかめスープ	人参
		もやし
		むき玉ねぎ
		乾燥わかめ
		チキンガラスープの素
		スープストック中華用
		こいくちしょうゆ
		白こしょう
		水
	鶏肉の人参マヨ焼き	鶏胸肉
		塩
		こしょう
		酒
		ノンエッグマヨネーズ
		冷）人参ペースト
		白いりごま
		すりごま
	みかん	みかん