令和7年 10月分 献立予定表 （中学校）

熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名 主食 牛乳	献立名 料理名	注骨に	はしの日	主な材料名 血や肉をつくるもの（あか）	主な材料名 熱や力になるもの（きいろ）	主な材料名 体の調子をととのえるもの（みどり）	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たん白質(グラム)
1	水	ごはん 牛乳	わかめスープ　里芋のごまみそ煮 さんまのかば焼き	○	／	牛乳 サンマ わかめ みそ	ごはん でん粉　砂糖　油 里芋　ごま こんにゃく	にんじん　長ねぎ もやし　たけのこ ごぼう　枝豆	775	27.6
2	木	ごはん 牛乳	野菜のごま風味汁　こんにゃくねぎ塩ソテー 春巻き		／	牛乳 豆腐　油揚げ みそ 鶏肉	ごはん ごま　油　でん粉 春雨　小麦粉　砂糖 しらたき	にんじん　大根　たけのこ ごぼう　長ねぎ　玉ねぎ　キャベツ しいたけ　小松菜	827	28.0
3	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス　ほうれん草と春雨のサラダ イカナゲット(2個)　イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 イカ　タラ	ごはん じゃがいも　油 小麦粉　砂糖　でん粉 春雨　ドレッシング	にんじん　玉ねぎ トマト　赤ピーマン 黄ピーマン　ほうれん草	909	30.0
6	月	食パン 牛乳	野菜コンソメスープ　ツナときのこのクリーム煮 照り焼きチキンパテ　チョコクリーム			牛乳 ベーコン マグロ 鶏肉	食パン 油　小麦粉 パン粉　砂糖　でん粉 チョコクリーム	にんじん　玉ねぎ キャベツ　コーン エリンギ　えのきたけ	822	32.5
7	火	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁　ひじきともやしのサラダ 手作りたれカツ　中華ドレッシング(クラス)		／	牛乳 豆腐　みそ 鶏肉　ひじき	ごはん 小麦粉　パン粉 油　砂糖 ドレッシング	小松菜　長ねぎ にんじん　なめこ もやし　大根の葉	809	34.2
8	水	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁　★ごぼうサラダ スパニッシュパンプキンオムレツ　ごまドレッシング(クラス)		／	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	地粉うどん 油 ドレッシング でん粉　砂糖	長ねぎ　にんじん エリンギ　えのきたけ かぼちゃ　れんこん ごぼう　コーン	701	28.3
9	木	ごはん 牛乳	わんたんスープ　切干大根の炒り煮 サバの塩焼き	○	／	牛乳 豚肉 サバ　油揚げ アサリ	ごはん わんたん 油　砂糖	にんじん　もやし 玉ねぎ　ほうれん草 切干大根　しょうが	830	37.4
10	金	ごはん 牛乳	おふのみそ汁　大豆の磯煮 じゃこカツ　プレミアム給食	○	／	牛乳 豆腐　ふ　みそ 大豆　ひじき じゃこ天	ごはん 油　砂糖 パン粉　小麦粉 こんにゃく	ほうれん草　玉ねぎ にんじん	771	28.7
14	火	ブルーベリークリームパン 牛乳	**熊谷誕生うどん　さっぱりサラダ　くまがやマドレーヌ** **ラグビーかぼちゃのミートソースグラタン　塩中華ドレッシング(クラス)**		／	牛乳 油揚げ 鶏肉　牛肉 チーズ	ブルーベリークリームパン 熊谷うどん　油　春雨 ドレッシング　小麦粉　砂糖 でん粉　くまがやマドレーヌ	大根　長ねぎ　白菜 にんじん　小松菜　えのきたけ ナイストライかぼちゃ　にんにく コーン　玉ねぎ　トマト　きゅうり	712	25.7
15	水	ごはん 牛乳	中華スープ　大根とツナの煮物 包子(2個)		／	牛乳 豚肉　わかめ 鶏肉 マグロ	ごはん 油　小麦粉 でん粉　パン粉　砂糖 こんにゃく	もやし　たけのこ にんじん　しいたけ 大根　しょうが　玉ねぎ	744	27.8
16	木	ごはん 牛乳	チキンカレー　花野菜サラダ 白身魚フライ　野菜ドレッシング(クラス)	○		牛乳 鶏肉 ブルーホワイティング	ごはん じゃがいも　油 小麦粉　パン粉 でん粉　ドレッシング	玉ねぎ　にんじん しょうが　にんにく ブロッコリー カリフラワー	990	31.7
20	月	中華めん 牛乳	みそラーメンスープ　大根サラダ 鬼まん　中華ドレッシング(クラス)		／	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	中華めん ごま　油 小麦粉　さつま芋 砂糖　ドレッシング	もやし　にんじん 玉ねぎ　ほうれん草 長ねぎ　コーン しょうが　にんにく　大根	733	27.7
21	火	ごはん 牛乳	すまし汁　★みそ金平 ハンバーグ和風きのこソース		／	牛乳 かまぼこ 凍り豆腐　わかめ 鶏肉　みそ	ごはん 油　砂糖 ごま　パン粉 こんにゃく	小松菜　長ねぎ　にんじん えのきたけ　玉ねぎ　エリンギ にんにく　ごぼう　れんこん	775	31.2
22	水	ごはん 牛乳	あさりのみそ汁　おひたし 肉団子(2個)　しょうゆ・かつお節(クラス)		／	牛乳 アサリ　豆腐 みそ　鶏肉 かつお節	ごはん でん粉　砂糖 パン粉　油	にんじん　大根 長ねぎ　ほうれん草 キャベツ　玉ねぎ	730	30.8
23	木	ごはん 牛乳	茎わかめの中華スープ　豚肉と厚揚げのみそ炒め ちくわの磯辺揚げ(2個)　**※ちーず大福**		／	牛乳 鶏肉　茎わかめ ちくわ　あおさ 豚肉　厚揚げ　みそ	ごはん 小麦粉　でん粉 油　砂糖 ちーず大福	もやし　にんじん 長ねぎ　たけのこ しいたけ　玉ねぎ ピーマン　しょうが　にんにく	986	31.9
24	金	こどもパン 牛乳	コーンポタージュ　トマトビーンズ 赤魚のアヒージョ風	○		牛乳 ベーコン 赤魚 大豆	こどもパン 油　小麦粉 砂糖　でん粉	玉ねぎ　にんじん コーン　パセリ にんにく　枝豆 トマト	839	35.9
27	月	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ　◎かてめしの具 コロッケ　ソース(クラス)		／	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐	ごはん　春雨　油 じゃがいも　砂糖 ごま　パン粉　小麦粉 こんにゃく	もやし　にんじん　長ねぎ ほうれん草　しょうが　にんにく いんげん　ごぼう　しいたけ	822	25.5
28	火	地粉うどん 牛乳	鶏五目うどんの汁　グリーンサラダ ブルーベリーパンケーキ　バンバンジードレッシング(クラス)		／	牛乳 鶏肉　さつま揚げ 油揚げ　ヨーグルト	地粉うどん 小麦粉　砂糖 油　ドレッシング	玉ねぎ　小松菜 にんじん　ブルーベリー ブロッコリー　キャベツ きゅうり	784	34.3
29	水	ごはん 牛乳	大根のみそ汁　キムチ肉じゃが 厚焼き玉子		／	牛乳 豆腐　わかめ みそ　卵 豚肉　昆布	ごはん じゃがいも　油 砂糖　でん粉 しらたき	大根　にんじん　長ねぎ 大根の葉　玉ねぎ　しょうが 枝豆　白菜　にんにく	737	28.6
30	木	ごはん 牛乳	沢煮椀　煮びたし イワシのみぞれ煮	○	／	牛乳 豚肉 イワシ 鶏肉	ごはん 砂糖 ごま でん粉	たけのこ　にんじん ごぼう　長ねぎ えのきたけ　しいたけ 大根　小松菜　もやし	728	32.2
31	金	ごはん 牛乳	高野豆腐のみそ汁　ヘルシーサラダ 豚肉のマリアナソース　玉ねぎドレッシング(クラス)		／	牛乳 わかめ　凍り豆腐 みそ　豚肉 豚レバー	ごはん でん粉　油 砂糖　ドレッシング こんにゃく	ほうれん草　長ねぎ　エリンギ 黄ピーマン　赤ピーマン　にんじん キャベツ　にんにく　しょうが	802	33.8
給食回数		21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			801	30.7
						基準栄養量			830	27～42

□ は、新熊谷市誕生20周年記念『プレミアム給食』です。
市内の特産物を使用した献立を児童・生徒のみなさんから募集し決定しました。

【メニュー名】	【学校名】	【学年】	【考案者】
ブルーベリークリームパン	成田星宮小	3年	井澤凜さん
熊谷誕生うどん	吉見小	6年	矢島脩暉さん
ラグビーかぼちゃのミートソースグラタン	石原小	6年	中島惟吹さん
さっぱりサラダ	別府小	4年	原口結菜さん
	籠原小	6年	しまえまるさん

14日…くまがやマドレーヌ、23日…ちーず大福は、給食用に特別に作っていただきます。

★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。
◎混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。
※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。
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。

熊谷市の特産物を食べてみんなでお祝いしましょう。