



# 平成25年7月分献立予定表 (小学校A)



くまがやしりつくまがやががごころセンター  
熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜 日	献立名		は し の 日	主 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 (キロカロリー)	たん白質 (グラム)
1	月	はちみつパン 牛乳	わんたんスープ アップルシャーベットのソース(クラス)		牛乳 ぶたにく えび	はちみつパン パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶ わんたん	にんじん ながねぎ もやし にら りんご	632	24.4
2	火	ごはん 牛乳	いものこ汁 ひじきと大豆の煮物 さばの幽庵焼き		牛乳 とりにく だいず ぶたにく ひじき さば みそ	ごはん さとう さといも あぶら	にんじん ながねぎ しめじ だいこん	632	25.3
3	水	地粉うどん 牛乳	ごま味うどんの汁 フルーツカクテル コーンしゅうまい(2個)		牛乳 あぶらあげ わかめ とりにく ぶたにく	じごなうどん ごま あぶら パンこ でんぶ さとう こむぎこ	にんじん チンゲンサイ ながねぎ しいたけ キャベツ パイン みかん コーン おうとう こんにやく たまねぎ	672	24.3
4	木	ツイストパン 牛乳	ホワイトシチュー きゅうりとキャベツのサラダ ツナオムレツ 野菜ドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく なまクリーム たまご まぐろ	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら でんぶ ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	647	22.8
5	金	酢めし 牛乳	七丈汁 いなか寿司の具 七丈ゼリー 星のコロッケ ソース(クラス)		牛乳 かまぼこ わかめ とりにく あぶらあげ ぶたにく	すめし ふ こむぎこ あぶら パンこ でんぶ さとう じゃがいも たなばたゼリー	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう たまねぎ しいたけ かんぴょう	710	20.7
8	月	ごはん 牛乳	にらと豚肉のみそ汁 もやしのナムル ますの塩焼き 味付けのり ナムルドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく わかめ みそ ます のり	ごはん ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん にら もやし ほうれんそう	556	28.7
9	火	子どもパン 牛乳	野菜コンソメスープ オレンジ(1/4個) ハンバーグマトソースかけ		牛乳 とりにく ぶたにく	子どもパン バター さとう パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ トマト オレンジ	585	24.7
10	水	ごはん 牛乳	肉団子スープ 五目豆 春巻き しょうゆ(クラス)		牛乳 ぶたにく とりにく だいず	ごはん でんぶ はるさめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん キャベツ ごぼう ながねぎ たけのこ しょうが こんにやく もやし たまねぎ にんにく	698	23.5
11	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンスープ 花野菜サラダ 焼ききょうざ(2個) マヨネーズ(クラス)		牛乳 ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら ごま マヨネーズ さとう こむぎこ でんぶ	にんじん コーン にんにく たまねぎ たけのこ もやし フロッコー チンゲンサイ にら カリフラワー ながねぎ しょうが キャベツ	669	26.7
12	金	麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー アセロラミックスゼリー チキンナゲット(2個)		牛乳 ぶたにく だっしふんにゅう とりにく おから	むぎごはん こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも でんぶ アセロラゼリー さとう	にんじん りんご きピーマン たまねぎ にんにく しょうが なす あかピーマン パイン みかん おうとう	774	27.9
16	火	ごはん 牛乳	沢煮焼 上州サラダ ソース(クラス) 里芋メンチカツ 棒々鶏ドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	ごはん でんぶ あぶら さといも こむぎこ パンこ ドレッシング さとう	にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ ながねぎ しいたけ しらたき きゅうり キャベツ	597	18.8
17	水	ごはん 牛乳	厚揚げのみそ汁 じゃが芋の磯煮 厚焼き玉子		牛乳 あつあげ みそ ひじき ぶたにく たまご	ごはん じゃがいも あぶら でんぶ さとう	にんじん えだまめ ながねぎ こまつな こんにやく	617	23.2
18	木	はちみつパン 牛乳	ビーンズスープ 冷凍パイン ウィンナーポテト串 ソース(クラス)		牛乳 いんげんまめ ベーコン ウィンナー	はちみつパン じゃがいも パンこ あぶら でんぶ さとう	にんじん キャベツ たまねぎ パイン	621	21.4
		13回			平均栄養量			647	24.0
		※ 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			640	18~32

給食回数

は、「ふるさと給食」です。

ごはん…熊谷産のキヌヒカリを使用しています。  
牛乳…主な産地は、県北地域(大里・児玉・秩父)です。  
沢煮焼…野菜や肉など、多くの材料を使った汁ものです。埼玉県産のしいたけを使用しています。油揚げは、熊谷市内の豆腐屋さんが作ったものです。  
里芋メンチカツ…埼玉県産の里芋を使用したメンチカツです。  
上州サラダ…埼玉県産のきゅうりを使用しています。しらたきは、熊谷市内のこんにやく屋さんが作ったものです。



## <七夕メニュー>

七夕汁…星型の「ふ」と願い事を書く短冊に見立てた「かまぼこ」、天の川に見立て「えのきたけ」が入ったすまし汁です。  
星のコロッケ…星型のポテトコロッケです。  
七夕ゼリー…星型のカップに入ったゼリーです。なかなかとりにくい鉄分が強化されています。

## <季節のメニュー>

夏野菜カレー…夏が旬になる「ピーマン」と「ナス」を使用したカレーです。

## <献立紹介>

コーンしゅうまい…とうもろこしがたくさん入ったしゅうまいです。  
皮の黄色は、カレー粉にも使われているウコン(ターメリック)です。  
肝臓を強くする働きがあります。

七夕は、奈良時代から行われている行事です。「星祭り」ともいいます。天の川を隔てた織姫と彦星が1年に1度、7月7日の夜に出会うという伝説が伝えられています。  
昔から、七夕の日に里芋の葉にたまった朝つゆで墨をすり、字を書くとしょうが上手になるという言い伝えがあり、短冊に願いを書いて飾るとかなうと言われるようになったのだそうです。

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

