



平成25年7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		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 (キロカロリー)	たん白質 (グラム)
1	月	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 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき さば みそ	ごはん 砂糖 里芋 油	にんじん 長ねぎ しめじ 大根	795	31.6
2	火	ごはん 牛乳	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 彩りサラダ 和風肉団子(2個) 棒々鶏ドレッシング(クラス)		牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 ドレッシング 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 赤ピーマン 黄ピーマン	792	28.6
3	水	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 豚肉 生クリーム 卵 まぐろ	ツイストパン じゃがいも 砂糖 油 でんぶん ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり	883	29.7
4	木	酢めし 牛乳	七夕汁 いなか寿司の具 七夕ゼリー 星のコロッケ ソース(クラス)		牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 油揚げ 豚肉	酢めし ふ 小麦粉 油 パン粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも 七夕ゼリー	にんじん 大根 長ねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう 玉ねぎ しいたけ かんぴょう	905	26.7
5	金	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 油揚げ わかめ 鶏肉 豚肉	地粉うどん ごま 油 パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ しいたけ キャベツ パイン みかん コーン 黄桃 こんにやく 玉ねぎ	835	30.4
8	月	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 鶏肉 豚肉	子どもパン バター 砂糖 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ トマト オレンジ	826	33.6
9	火	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 豚肉 鶏肉 大豆	ごはん でんぶん 春雨 油 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん キャベツ ごぼう 長ねぎ たけのこ しょうが こんにやく もやし 玉ねぎ にんにく	881	30.9
10	水	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 豚肉 わかめ みそ ます のり	ごはん ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 大根 にら もやし ほうれん草	712	34.5
11	木	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 豚肉 脱脂粉乳 鶏肉 おから	麦ごはん 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも でんぶん アセロラゼリー 砂糖	にんじん りんご 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが なす 赤ピーマン パイン みかん 黄桃	999	33.3
12	金	ごはん 牛乳	沢煮椀 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 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	ごはん でんぶん 油 里芋 小麦粉 パン粉 ドレッシング 砂糖	にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ しらたき きゅうり キャベツ	749	24.1
16	火	中華めん 牛乳	もやしラーメンスープ 花野菜サラダ 焼きぎょうざ(2個) マヨネーズ(クラス)		牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん 油 ごま マヨネーズ 砂糖 小麦粉 でんぶん	にんじん コーン にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし フロccoli チンゲンサイ にら カリフラワー 長ねぎ しょうが キャベツ	820	33.6
17	水	はちみつパン 牛乳	ビーンズスープ 冷凍パン ウィンナーポテト串 ソース(クラス)		牛乳 いんげん豆 ベーコン ウィンナー	はちみつパン じゃがいも パン粉 油 でんぶん 砂糖	にんじん キャベツ たまねぎ パイン	826	28.1
18	木	ごはん 牛乳	のっぺい汁 もやしのお浸し しょうゆ(クラス) 豆腐バーグのあんかけ かつおぶし(クラス)		牛乳 油揚げ 豆腐 かつおぶし 鶏肉	ごはん 里芋 油 でんぶん 砂糖 パン粉	にんじん かぼちゃ ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 もやし 枝豆	787	25.3
給食回数		13回			平均栄養量			832	30.0
		※ 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			820	25~40

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。

沢煮椀…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。

<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…ど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」、天の川に見立てた「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。

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、天の川を隔てた織姫と彦星が1年に1度、7月7日の夜に会お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、字を書くとうまくなるという言い伝えがあり、短冊に願いを書いて飾りとかなうと言われるようになったのだそうです。

◎献立予定表は、熊谷市ホームページ(給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。