



平成25年5月分 献立予定表 (小学校A)



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	
				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	水	中華めん しょうゆラーメンスープ 牛乳 えびしゅうまい(2個)		牛乳 ぶたにく えび すけそうだら	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こむぎこ ドレッシング	にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ たけのこ カリフラワー アスパラガス	644	29.2
2	木	ナポリタン あらびきウインナー(2本)	☺	牛乳 ぶたにく ウインナー	バターロールハーフ スパゲティ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース トマト パイン	723	26.8
7	火	わかめごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 牛乳 コロッケ		牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく だいず ひじき	わかめごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう あぶら	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ コーン グリーンピース	663	21.6
9	木	ごはん 若竹汁 牛乳 さばの塩焼き		牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ さば	ごはん あぶら さとう みかんタルト	にんじん チンゲンサイ ながねぎ たけのこ しょうが しらす	678	25.1
10	金	はちみつパン わんたんスープ 牛乳 チキンカツ		牛乳 ぶたにく とり	はちみつパン ワンタン パンこ あぶら 野菜ゼリー	にんじん もやし ながねぎ いら みかん パイン おうとう	614	23.3
13	月	ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 和風肉団子(2個)		牛乳 とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	613	22.4
14	火	地粉うどん 信田汁 牛乳 いか天ぷら		牛乳 ぶたにく あぶらあげ いか	じごうどん こむぎこ でんぶん あぶら ドレッシング	にんじん ながねぎ もやし しいたけ	720	27.7
15	水	麦ごはん ハヤシライス 牛乳 スパニッシュオムレツ		牛乳 ぶたにく とり たまご	むぎごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト グリーンピース オレンジ	714	22.6
16	木	ごはん 大根のみそ汁 牛乳 アジのスタミナ焼き		牛乳 あぶらあげ わかめ みそ あじ とうふ とりにく	ごはん さとう	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ グリーンピース にんにく	609	27.6
17	金	ごはん すまし汁 ナムル ナムルドレッシング(クラス) 牛乳 かつおフライ ソース(クラス)		牛乳 かまぼこ わかめ かつお	ごはん ふ あぶら こむぎこ パンこ でんぶん ドレッシング	にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	614	24.3
20	月	ツイストパン ホワイトシチュー 牛乳 チキンナゲット(2個)		牛乳 ぶたにく とり おから なまクリーム	ツイストパン じゃがいも あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	にんじん たまねぎ グリーンピース プロックロー りんご	648	24.3
21	火	ごはん もやしのみそ汁 牛乳 ますの塩焼き		牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ます とりにく	ごはん あぶら さとう	にんじん ながねぎ しいたけ もやし だいこん しょうが こんにやく	587	29.7
22	水	中華めん 塩ラーメンスープ 牛乳 焼き春巻		牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	ちゅうかめん ごま あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん ドレッシング	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ コーン	582	24.0
23	木	子どもパン ミネストローネ 牛乳 発芽玄米入りつくね		牛乳 とりにく ベーコン	子どもパン マカロニ じゃがいも はつがげんまい パンこ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト アロエ みかん パイン おうとう	622	26.6
24	金	酢めし 厚揚げのみそ汁 牛乳 ししやもフリッター(2本)		牛乳 あおのり とりにく あぶらあげ あつあげ ししやも だいず ひじき みそ	すめし こむぎこ でんぶん あぶら さとう	にんじん こまつな ながねぎ しょうが こんにやく	715	25.4
27	月	わかめごはん けんちん汁 牛乳 さわらの西京焼		牛乳 とりにく みそ とうふ さわら	わかめごはん さといも あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ミニトマト	537	24.3
28	火	バターロールパン 野菜コンソメスープ 牛乳 エビ入りバーグ		牛乳 とりにく だいず えび たら	バターロールパン でんぶん さとう あぶら タルタルソース	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ トマト	645	24.8
29	水	ごはん 直実汁 さっぱりサラダ 牛乳 彩の国小松菜入り黒豚メンチカツ		牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ ごま のり いわし たまご かつおぶし あじ	ごはん しらたまもち パンこ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん こまつな キャベツ かぼちゃ こんにやく	717	20.1
30	木	地粉うどん きのこうどんの汁 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2個)		牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり	じごうどん あぶら さとう こむぎこ でんぶん ドレッシング	にんじん しょうが ながねぎ いんげん もやし しいたけ しめじ まいたけ えのきだけ	668	26.7
31	金	食パン わかめスープ 牛乳 ハンバーグバーベキューソースがけ		牛乳 とりにく わかめ	食パン パンこ さとう パテチョコ	にんじん ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ もやし トマト にんにく りんご みかん	691	27.5
給食回数		20回		平均栄養量			650	25.2
		※ 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

☺ 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、東北地域(大里・児玉・秩父)です。

直実汁…鎌倉時代に活躍した熊谷郷の武士、熊谷次郎直実が白玉もちが好物だったらしいことにちなみ白玉もちを入れたみそ汁です。

彩の国小松菜入り黒豚メンチカツ…埼玉県産の小松菜と小松菜を使用したメンチカツです。

さっぱりサラダ…埼玉県産のキャベツを使用しています。かぼちゃ入りのこんにやくは秩父で作られています。

コバトンふりかけ…いわしやあじなどが入ったふりかけです。パッケージにはコバトンのイラストと埼玉県にちなみだクイズが載っています。



☺ <献立紹介>
若竹汁…春が旬のたけのこと、わかめを使ったすまし汁です。
たけのこは、春の味覚を代表する食材として昔から親しまれています。
たけのこには食物繊維が豊富に含まれ、腸の調子を整える働きがあります。
給食では、たけのことわかめの他にかまぼこ、長ねぎ、人参が入っています。

☺ 印は、汁物のないピクニック給食の献立です。
🐟 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。
🍷 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。