



# 平成25年5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)	体の調子をとどめるもの(みどり)	エネルギー(キロカロリー)	たん白質(グラム)
1	水	バターロールパン 牛乳	ナポリタン 冷凍パイ あらびきウインナー(2本)	☺	牛乳 ぶた肉 ウインナー	バターロールパン スパゲティ 油	にんじん キャベツ 玉ねぎ グリーンピース トマト パイ	944	34.5
2	木	わかめごはん 牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁 ひじきと大豆の煮物 コロッケ ソース(クラス)		牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 大豆 ひじき	わかめごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん 長ねぎ ごまつな 玉ねぎ コーン グリーンピース	800	25.8
7	火	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンスープ カリフラワーとアスパラのサラダ えびしゅうまい(2個) ごまドレッシング(クラス) カスタードプリン		牛乳 ぶた肉 えび すけそうだら	中華めん 油 でんぶん さとう 小麦粉 ドレッシング カスタードプリン	にんじん もやし 長ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ カリフラワー アスパラガス	832	35.7
9	木	はちみつパン 牛乳	わんたんスープ ベジタブルポンチ チキンカツ ソース(クラス)		牛乳 ぶた肉 とり肉	はちみつパン ワンタン パン粉 油 野菜ゼリー	にんじん もやし 長ねぎ にら みかん パイ 黄桃	775	26.3
10	金	ごはん 牛乳	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 おひたし 和風肉団子(2個) かつおぶし・しょうゆ(クラス)		牛乳 とり肉 油揚げ みそ かつお節	ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	738	26.2
13	月	ごはん 牛乳	若竹汁 こんにやくソテー さばの塩焼き みかんタルト		牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ さば	ごはん 油 さとう みかんタルト	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ たけのこ しょうが しらたき	801	29
14	火	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス オレンジ(1/4個) スパニッシュオムレツ		牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	麦ごはん じゃがいも でんぶん 油 さとう	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト グリーンピース オレンジ	895	27.2
15	水	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 炒り豆腐 アジのスタミナ焼き		牛乳 油揚げ わかめ みそ あじ 豆腐 とり肉	ごはん さとう	にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ グリーンピース にんにく	750	32.5
16	木	地粉うどん 牛乳	信田汁 にんじんともやしのサラダ いか天ぷら 合わせドレッシング(クラス) ★フィッシュビーンズ		牛乳 ぶた肉 油揚げ いか 大豆 いわし	地粉うどん 小麦粉 でんぶん 油 ドレッシング さとう ごま	にんじん 長ねぎ もやし しいたけ	879	36.2
17	金	ツイストパン 牛乳	ホワイトシチュー アップルシャーベット チキンナゲット(2個)		牛乳 ぶた肉 とり肉 おから 生クリーム	ツイストパン じゃがいも 油 パン粉 でんぶん 小麦粉	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー りんご	846	29.5
20	月	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 大根と鶏肉の煮物 ますの塩焼き		牛乳 油揚げ わかめ みそ ます とり肉	ごはん 油 さとう	にんじん 長ねぎ しいたけ もやし 大根 しょうが こんにやく	718	33.9
21	火	ごはん 牛乳	すまし汁 ナムル ナムルドレッシング(クラス) 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 油 小麦粉 パン粉 でんぶん ドレッシング	にんじん 長ねぎ しいたけ キャベツ ほうれん草	757	29.7
22	水	子どもパン 牛乳	ミネストローネ アロエ入りフルーツミックス 発芽玄米入りつくね		牛乳 とり肉 ベーコン	子どもパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉 発芽玄米 パン粉 でんぶん さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト アロエ みかん パイ 黄桃	824	33.0
23	木	酢めし 牛乳	厚揚げのみそ汁 磯寿司の具 ししやもフリッター(2本)		牛乳 とり肉 油揚げ あおのり 厚揚げ ししやも 大豆 ひじき みそ	酢めし 小麦粉 でんぶん 油 さとう	にんじん ごまつな 長ねぎ しょうが こんにやく	858	29.4
24	金	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ ポイルキャベツ 中華ドレッシング(クラス) 焼き春巻 グレープゼリー		牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	中華めん ごま 油 さとう パン粉 小麦粉 でんぶん ドレッシング グレープゼリー	にんじん チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ コーン	725	28.5
27	月	バターロールパン 牛乳	野菜コンソメスープ チキンビーンズ エビ入りバーグ タルタルソース(クラス)		牛乳 とり肉 大豆 えび たら	バターロールパン でんぶん さとう タルタルソース	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ トマト	845	30.7
28	火	ごはん 牛乳	直実汁 さっぱりサラダ 野菜ドレッシング(クラス) 彩の国小松菜入り黒豚メンチカツ ソース(クラス) コバトンふりかけ		牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ わかめ ごま のり いわし たまご かつお節 あじ	ごはん 白玉もち 油 さとう パン粉 小麦粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 大根 ごまつな キャベツ かぼちゃ こんにやく	854	23.8
29	水	わかめごはん 牛乳	けんちん汁 ミニトマト(3個) さわらの西京焼 フルーツミックスゼリー		牛乳 とり肉 みそ 豆腐 さわら	わかめごはん 里いも 油 さとう フルーツミックスゼリー	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 ミニトマト	701	27.8
30	木	食パン 牛乳	わかめスープ 冷凍みかん ハンバーグバーベキューソースがけ パテチョコ		牛乳 とり肉 わかめ	食パン パン粉 さとう パテチョコ	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ もやし トマト にんにく りんご みかん	831	33.5
31	金	麦ごはん 牛乳	カレー ポイルブロッコリー ウインナー玉子巻き マヨネーズ(クラス)		牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 たまご ウインナー	麦ごはん じゃがいも 油 さとう マヨネーズ でんぶん	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー りんご	993	32.8
給食回数		20回			平均栄養量			818	30.3
		※ 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。

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…埼玉県産の黒豚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ん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。

★ 印は、かみかみメニューです。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