

平成25年4月分献立予定表 (中学校)

熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名			はしの日	主な材料名			栄養量	
日	曜日	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)
9	火	子どもパン 牛乳 ピーンズスープ はちみつレモンポンチ ポテトカップグラタン		牛乳 白いんげん豆 ベーコン えび チーズ バター 小麦粉	子どもパン 油 はちみつレモンゼリー じゃがいも でんぶん さとう マカロニ	にんじん キャベツ 玉ねぎ みかん パイン 黄桃	744	22.6
10	水	ごはん 牛乳 すまし汁 里芋のそぼろ煮 春巻き ミルメークムース	///	牛乳 かまぼこ わかめ ぶた肉 ミルメークムース	ごはん ふ 油 里いも さとう 小麦粉 でんぶん 春雨 玉ねぎ たけのこ	にんじん 長ねぎ しいたけ こんにやく しょうが グリンピース キャベツ もやし にんにく	832	24.4
11	木	わかめごはん 牛乳 豚汁 にんじんともやしのサラダ 厚焼き玉子 合わせドレッシング(クラス)	///	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまご	わかめごはん 油 でんぶん ドレッシング さとう	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ もやし	749	28.9
12	金	はちみつパン 牛乳 えびボールスープ 生パイン ハンバーグトマトソースかけ		牛乳 とり肉 たら えび オキアミ	はちみつパン 春雨 バター さとう パンこ でんぶん 油	にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ しょうが トマト パイン 玉ねぎ	885	35.0
15	月	バターロール パン 牛乳 わかめスープ マカロニのクリーム煮 ◎白身魚フライ ソース(クラス)		牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 たら	バターロールパン 油 マカロニ バター パン粉 小麦粉 でんぶん	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ もやし ぶなしめじ 玉ねぎ コーン	863	32.9
16	火	中華めん 牛乳 みそラーメンスープ ポイルキャベツ 中華ドレッシング(クラス) たこしゅうまい(2個) アセロラゼリー	///	牛乳 ぶた肉 みそ たら たこ	中華めん ごま ドレッシング でんぶん さとう 油 小麦粉 アセロラゼリー	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ にら しょうが にんにく キャベツ	826	34.7
17	水	ドッグパン 牛乳 ポトフ フルーツカクテル 彩の国ポークフランク(2本)		牛乳 ぶた肉 フランクフルト	ドッグパン じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃 こんにやく	791	29.5
18	木	ごはん 牛乳 のっぺい汁 ひじきの煮物 ◎ますの塩焼き のりごまふりかけ	///	牛乳 とり肉 油揚げ ます さつま揚げ ひじき のり	ごはん 里いも 油 でんぶん さとう ごま	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根	749	34.8
19	金	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 もやしのお浸し かつお節・しょうゆ(クラス) ゼリーフライ ソース(クラス)	///	牛乳 わかめ みそ かつおぶし おから らん白	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 パンこ	大根 えのきたけ にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ	719	21.8
22	月	ツイストパン 牛乳 コーンシチュー ミニトマト(3個) えび入りバーグ タルタルソース(クラス)		牛乳 ぶた肉 生クリーム えび たら	ツイストパン じゃがいも 油 タルタルソース でんぶん さとう	コーン グリンピース 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト	887	28.8
23	火	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 筑前煮 ◎さばの照り煮	///	牛乳 厚揚げ みそ さば とり肉	ごはん 里いも 油 さとう でんぶん	にんじん 小松菜 長ねぎ こんにやく ごぼう	807	32.5
24	水	地粉うどん 牛乳 妻沼ねぎうどんの汁 上州サラダ 野菜ドレッシング(クラス) 彩の国里芋コロッケ ソース(クラス) フルーツヨーグルト	///	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油揚げ とり肉 フルーツヨーグルト	じごなうどん 油 ドレッシング パン粉 里いも じゃがいも さとう 小麦粉 でんぶん	にんじん 長ねぎ しょうが しらたき きゅうり キャベツ 玉ねぎ	821	29.7
25	木	コバトパン (ミルク) 牛乳 ラビオリスープ ポイルブロッコリー 鶏の照り焼き マヨネーズ(クラス)		牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	コバトパン マヨネーズ 小麦粉 パン粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	750	31.3
26	金	ごはん 牛乳 ちゃんこスープ 切干大根の炒り煮 ◎白身魚のフリッター(2個) 野菜ふりかけ	///	牛乳 とり肉 油揚げ あさり ホキ オキアミ あおさ	ごはん 油 さとう ごま 小麦粉 でんぶん 米粉	ごぼう にんじん キャベツ 長ねぎ しいたけ しょうが 切干大根	790	30.1
30	火	麦ごはん 牛乳 カレー オレンジ(1/4個) ハムチーズピカタ		牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 チーズ ハム たまご	麦ごはん じゃがいも 油 さとう でんぶん	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご オレンジ	945	32.3
給食回数			15回	平均栄養量			811	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。

地粉うどん…埼玉県産の小麦粉で作られています。

牛乳…主な産地は県北地域(大里・児玉・秩父)です。

妻沼ねぎうどんの汁…熊谷産の長ねぎをたくさん使ったうどんのつけ汁です。油揚げは熊谷市内の豆腐屋さんが作ったものです。

彩の国里芋コロッケ…埼玉県産の里芋を使用しています。埼玉県は全国第3位の生産量です。

上州サラダ…埼玉県産のキャベツと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。

☞ 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。



成長期のみなさんが健康で元気に毎日
をすごせるように、おいしくて栄養バラ
ンスがよい献立をつくっています！

