



# 平成25年6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	牛乳		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)
3	月	地粉うどん	牛乳	きのこうどんの汁 ★ちくわの磯辺揚げ(2個)	いんげんともやしのサラダ ぼんぼんじー 棒々鶏ドレッシング(クラス)	牛乳 ぶた肉 油揚げ ちくわ 青のり	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 でんぷん ドレッシング	にんじん しょうが 長ねぎ いんげん もやし しいたけ しめじ まいたけ えのきだけ	782	31.1
4	火	はちみつパン	牛乳	えびボールスープ 鶏の照り焼き	白桃シャーベット	牛乳 たら えび オキアミ とり肉	はちみつパン 砂糖 でんぷん はるさめ	にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ しょうが 白桃	875	34.7
5	水	ごはん	牛乳	じゃがいもの磯煮 お浸し 鮭の塩焼き	かつお節・しょうゆ(クラス)	牛乳 ぶた肉 ひじき さけ かつおぶし	ごはん じゃがいも 油 砂糖	グリーンピース こんにやく ほうれん草 キャベツ にんじん	768	34.7
6	木	ごはん	牛乳	キムチ入り豚汁 コロケ	かてめしの具 ★剣先するめ ソース(クラス)	牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉 あぶらあげ みそ するめいか	ごはん 油 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも でんぷん	白菜 にんじん 長ねぎ 大根 グリーンピース 玉ねぎ ごぼうこんにやく しいたけ さやいんげん コーン	840	31.3
7	金	子どもパン	牛乳	クラムチャウダー いかなゲット(2個)	はちみつレモンポンチ	牛乳 ベーコン あさり いか たら	子どもパン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 はちみつレモンゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん 黄桃 パイン	994	35.9
10	月	ごはん	牛乳	すまし汁 アジのスタミナ焼き	里芋のそぼろ煮	牛乳 かまぼこ わかめ ぶた肉 あじ	ごはん ふ 里いも 砂糖 でんぷん	にんじん 長ねぎ しいたけ こんにやく しょうが グリーンピース	741	30.3
11	火	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 彩の国肉まん	グリーンサラダ 野菜ドレッシング(クラス)	牛乳 ぶた肉 みそ	中華めん ごま 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 長ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ いら しょうが にんにく たけのこ ブロッコリー キャベツ	832	34.7
12	水	ドッグパン	牛乳	野菜スープ フランクフルト(2本)	カリフラワーのサラダ 合わせドレッシング(クラス)	牛乳 フランクフルト	ドッグパン ドレッシング	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ いんげん もやし カリフラワー	717	32.8
13	木	ごはん	牛乳	沢煮椀 白身魚の南蛮漬け	オレンジ(1/4個) 味付けのり	牛乳 ぶた肉 ほき のり	ごはん 油 でんぷん 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうが オレンジ たけのこ	780	33.4
14	金	ごはん	牛乳	吟子汁 厚焼き玉子	こんにやくソテー	牛乳 さけ 豆腐 ぶた肉 卵	ごはん じゃがいも みそ 油 砂糖 でんぷん	にんじん 大根 長ねぎ しょうが チンゲンサイ しらたき	783	31.0
17	月	わかめごはん	牛乳	ちゃんこスープ さばのみそ煮	ミニトマト(3個)	牛乳 とり肉 さば みそ	わかめごはん 油 砂糖	ごぼう 大根 にんじん キャベツ 長ねぎ えのきたけ しいたけ ミニトマト	770	31.0
18	火	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ハムチーズピカタ	カットコーン	牛乳 ぶた肉 卵 ハム チーズ	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト コーン	965	31.8
19	水	地粉うどん	牛乳	ねぎうどんの汁 笹かまとさつまいもの天ぷら(1枚ずつ)	ヘルシーサラダ 棒々鶏ドレッシング(クラス)	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 笹かまぼこ	地粉うどん 小麦粉 さつまいも ドレッシング でんぷん 油	にんじん 長ねぎ しょうが キャベツ こんにやく	779	31.4
20	木	子どもパン	牛乳	野菜コンソメスープ ハンバーグのきのこソースかけ	花野菜サラダ ごまドレッシング(クラス)	牛乳 ぶた肉 とり肉	子どもパン バター 砂糖 ドレッシング パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ エリンギ しめじ トマト ブロッコリー カリフラワー	828	36.3
21	金	ごはん	牛乳	もやしのみそ汁 ひじき入り豆腐メンチカツ	冷凍パイン ソース(クラス) 野菜ふりかけ	牛乳 油揚げ わかめ ひじき 豆腐 みそ ぶた肉 とり肉	ごはん 油 ごま パン粉 小麦粉 砂糖	にんじん 長ねぎ もやし しいたけ パイン 玉ねぎ	823	26.4
24	月	ごはん	牛乳	四川豆腐 さんまの煮付け	わかめサラダ 野菜ドレッシング(クラス)	牛乳 ぶた肉 豆腐 さんま わかめ	ごはん 油 でんぷん ドレッシング 砂糖	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが オレンジ もやし	853	34.0
25	火	バターロールパン	牛乳	グリーンソイポタージュ チキンナゲット(2個)	きゅうりとキャベツのサラダ 中華ドレッシング(クラス)	牛乳 ベーコン 生クリーム とり肉 おから	バターロールパン バター パン粉 でんぷん ドレッシング 小麦粉 油	にんじん にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり	940	37.1
26	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 白身魚のりごま揚げ	切干大根の炒り煮 ソース(クラス)	牛乳 わかめ 油揚げ あさり ほき 青のり	ごはん 油 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま パン粉	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ もやし 切干大根 しょうが	811	28.7
27	木	中華めん	牛乳	スタミナラーメンスープ たこしゅうまい(2個)	杏仁フルーツ	牛乳 ぶた肉 たら たこ	中華めん でんぷん 油 小麦粉 杏仁ゼリー	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし いら にんにく みかん 黄桃 パイン	835	33.3
28	金	はちみつパン	牛乳	わんたんスープ えびフライ(2本)	アップルシャーベット ソース(クラス)	牛乳 豚肉 えび	はちみつパン パン粉 小麦粉 油 砂糖 でんぷん わんたん	にんじん もやし 長ねぎ いら りんご	835	31.1
給食回数		20回			平均栄養量			828	32.6	
		※ 物品購入の都合により献立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。

- 中華めん・・・埼玉県産の小麦粉を30%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。
- みそラーメンスープ・・・埼玉県産の「にんじんともやし」を使用しています。
- 彩の国肉まん・・・埼玉県産の小麦粉と豚肉を使用しています。
- グリーンサラダ・・・埼玉県産のきゅうりとキャベツを使用しています。

●6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。6月に使われている地場産物は、  
献立名の横にイラストがついています。

☉印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

★は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

〈今月の新献立〉

グリーンソイポタージュ・・・枝豆と枝豆ペーストが入ったポタージュです。枝豆は、たんぱく質が豊富で、特に大豆にはないビタミンCを多く含んでいます。

〈今月の郷土料理〉

かてめしの具・・・埼玉県全域に伝わる郷土料理の一つです。かてめしは「糍飯」と書き、混ぜあわせるという意味の「糍てる」が語源です。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて量を増やして食べたことからこの名前がついたと言われています。また、糍という字をあてることもあります。

☉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。