



平成28年10月分 献立予定表 (小学校B)



くまがやしりつくまがやがっこうきゅうしよく
熊谷市立熊谷学校給食センター



曜日	献立名	はしの日	お主な材料名			栄養量			
			ちにく 血や肉をつくるもの (あか)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	からだちゅうし 体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー (キロカロリー)	たん白質 (グラム)		
3月	ごはん わかめスープ 信田そばろ サバの塩焼き	〃	牛乳 わかめ サバ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう	にんじん ながねぎ チンゲンサイ だいこんのは	689	26.3		
4火	中華めん 広東ラーメンスープ 大根サラダ 栗のコロッケ 野菜ドレッシング(クラス)	〃	牛乳 とりにく	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん あぶら パンこ じゃがいも くり さとう さつまいも ドレッシング	にんじん もやし しょうが チンゲンサイ ながねぎ たけのこ だいこん だいこんのは	632	22.8		
5水	はちみつパン 肉じゃがのトマト煮 アップルポンチ ごま入り照り焼きチキン		牛乳 とりにく	はちみつパン あぶら じゃがいも さとう パンこ ごま りんごゼリー	にんじん たまねぎ えだまめ トマト にんにく みかん おとう パイン	631	29.8		
6木	ごはん もやしのみそ汁 肉かぼちゃ アジフライ ソース(クラス)	〃	牛乳 あぶらあげ みそ アジ ぶたにく	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	にんじん ながねぎ もやし かぼちゃ たまねぎ ごぼう	672	25.1		
7金	ごはん きりたんぼ オレンジ(1/4個) 包子(2個) 味噌汁のり しょうゆ(クラス)	〃	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく のり	ごはん きりたんぼ でんぶん パンこ さとう こむぎこ	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが オレンジ	657	23.1		
11火	ドッグパン インディアン焼きそば 春雨サラダ オムレツ 中華ドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく たまご	ドッグパン はるさめ ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ	627	25.2		
12水	茶めし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜入り豆腐バーグ 野菜ドレッシング(クラス)	〃	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく とうふ たまご	ちゃめし じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが ながねぎ コーン いんげん ブロッコリー	626	23.7		
13木	地粉うどん ごま味うどんの汁 きゅうりともやしのサラダ ふかしいも 香味塩ドレッシング(クラス)	〃	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	じごなうどん ごま さつまいも ドレッシング	にんじん キャベツ ながねぎ しいたけ きゅうり もやし	598	21.5		
14金	ごはん むらくも汁 生パイン 白身魚の薬味ソースかけ 野菜ふりかけ	〃	牛乳 とりにく たまご ホキ あおさ だっしふんにゅう	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま こむぎこ	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく パイン	639	27.0		
17月	ごはん 吟子汁 こんにやくソテー 厚焼き玉子 彩の国納豆	〃	牛乳 サク とうふ みそ たまご ぶたにく なつとう	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しょうが チンゲンサイ	657	29.7		
18火	ごはん ちゃんこスープ ★切干大根とほうれん草のナムル メンチカツ ソース(クラス) ナムルドレッシング(クラス)	〃	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん パンこ あぶら こむぎこ でんぶん ドレッシング	にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ ながねぎ しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん もやし	629	23.1		
19水	子どもパン 洋風だんご汁 グレープフルーツ(1/6個) ハンバーグパーベキューソースかけ		牛乳 とりにく	こどもパン しらたまもち パンこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく りんご グレープフルーツ	622	23.8		
20木	ごはん かぶのみそ汁 お浸し かつお節・しょうゆ(クラス) サンマのオレンジ煮 のりごまふりかけ	〃	牛乳 あおさ あぶらあげ のり わかめ みそ サンマ かつおぶし	ごはん さとう ごま	にんじん ながねぎ かぶ オレンジ ほうれんそう キャベツ	573	21.9		
24月	中華めん タンメンスープ 花野菜サラダ タコさん焼き マヨネーズ(クラス)	〃	牛乳 ぶたにく わかめ タコ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ マヨネーズ	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが ブロッコリー カリフラワー	579	23.9		
25火	黒パン 白菜スープ ミートマト(2個) ウィンナーポテト串 ソース(クラス)		牛乳 ベーコン ウィナー	くろパン じゃがいも パンこ でんぶん あぶら	にんじん はくさい たまねぎ トマト	636	21.6		
26水	ごはん 秋味カレー わかめサラダ チキンカツ パンパンジードレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	ごはん ドレッシング じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが りんご もやし	736	24.9		
27木	ごはん 煮込みおでん ライチフルーツミックス ひじきシューマイ(2個) しょうゆ(クラス)	〃	牛乳 さつまあげ とりにく こんぶ ぶたにく ひじき	ごはん ライチゼリー さといも さとう でんぶん こむぎこ	にんじん だいこん みかん たまねぎ キャベツ おとう しいたけ しょうが パイン	631	21.4		
28金	ドッグパン 野菜コンソメスープ チキンピーンズ フランクフルト(2本)		牛乳 フランクフルト だいたず とりにく	ドッグパン あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ トマト	548	25.1		
31月	ごはん いものこ汁 ヘルシーサラダ サバのみそ煮 香味塩ドレッシング(クラス)	〃	牛乳 とりにく サバ みそ	ごはん さといも さとう ドレッシング	にんじん しめじ だいこん ながねぎ キャベツ しょうが	591	22.7		
給食回数			19回			平均栄養量		630	24.3
※ 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		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、県北地域(大里・児玉)です。

吟子汁…日本で初めての女性医師、熊谷生まれの荻野吟子の名前をつけたみそ汁です。

東京で開業したのち、北海道に渡ったことになみ、熊谷産の長ねぎと北海道でとれる鮭とじゃがいもを入れました。

こんにやくソテー…チンゲンサイは埼玉県県の県南、主に入間や朝霞で栽培されたものです。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。

彩の国納豆…埼玉県産大豆を使用した納豆です。

◎ 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(熊谷学校給食センター) ⇒ 「お知らせ」でもご覧いただけます。

＜今月の新献立＞

野菜入り豆腐バーグ…豆腐に、玉ねぎ、にんじん、枝豆、ねぎ、しょうがなどたくさんの野菜が入ったハンバーグです。味がしっかりついているので、何もかけずにそのまま食べられます。

切干大根とほうれん草のナムル…切干大根とは、大根を刻んで乾燥させたもの。甘味と独特の香り、歯ごたえがあります。切干大根には、カルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれています。

ひじきシューマイ…ひじきがたっぷり入ったシューマイです。ひじきは、丈夫な骨や歯をつくってくれるカルシウムが豊富です。

秋味カレー…さつまいも、ぶなしめじやエリンギを使い、秋らしいカレーにしました。秋の味覚を味わってください。

※ニャオざねは、「ゆるキャラ@グランプリ2016」にエントリーしています。

1日1回投票できます。応援よろしく願います。ホームページはこちら→

