



# 平成28年10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)
3	月	はちみつパン 牛乳 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 鶏肉	はちみつパン 油 じゃがいも 砂糖 ごま りんごゼリー	にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマト にんにく みかん 黄桃 パイン	840	37.8
4	火	ごはん 牛乳 わかめスープ 信田そばろ サバの塩焼き	///	牛乳 わかめ サバ 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ 大根の葉	835	31.1
5	水	中華めん 牛乳 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 鶏肉	中華めん 小麦粉 でんぶん 油 パン粉 じゃがいも 栗 砂糖 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 長ねぎ たけのこ 大根 大根の葉	806	28.4
6	木	ドッグパン 牛乳 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 豚肉 卵	ドッグパン 春雨 中華めん 油 砂糖 でんぶん ドレッシング	にんじん キャベツ 玉ねぎ	828	31.8
7	金	ごはん 牛乳 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 油揚げ みそ アジ 豚肉	ごはん パン粉 でんぶん 小麦粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ もやし かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	837	30.5
11	火	ごはん 牛乳 きりたんぼ オレンジ(1/4個) 包子(2個) 味付けのり しょうゆ(クラス)	///	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 のり	ごはん きりたんぼ でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉	にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう しいたけ 玉ねぎ しょうが オレンジ	794	27.2
12	水	ごはん 牛乳 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 鶏肉 卵 ホキ あおさ 脱脂粉乳	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま 小麦粉	にんじん 長ねぎ にら しょうが にんにく パイン	756	30.6
13	木	茶めし 牛乳 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 油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 卵	茶めし じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが 長ねぎ コーン いんげん ブロッコリー	755	27.2
14	金	地粉うどん 牛乳 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 鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん ごま さつまいも ドレッシング	にんじん キャベツ 長ねぎ しいたけ きゅうり もやし	711	26.3
17	月	子どもパン 牛乳 洋風だんご汁 グレープフルーツ(1/6個) ハンバーグバーベキューソースかけ		牛乳 鶏肉	子どもパン 白玉もち パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト にんにく りんご グレープフルーツ	838	30.6
18	火	ごはん 牛乳 吟子汁 こんにゃくソテー 厚焼き玉子 彩の国納豆	///	牛乳 サケ 豆腐 みそ 卵 豚肉 納豆	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぶん 油	にんじん 大根 長ねぎ しょうが チンゲンサイ しらたき	814	36.0
19	水	ごはん 牛乳 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 豚肉 鶏肉	ごはん パン粉 油 小麦粉 でんぶん ドレッシング	にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ 切干大根 もやし	780	29.0
20	木	黒パン 牛乳 白菜スープ ミートマト(3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	黒パン じゃがいも パン粉 でんぶん 油	にんじん 白菜 玉ねぎ トマト	815	26.9
24	月	ごはん 牛乳 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 油揚げ のり わかめ みそ サンマ かつお節	ごはん 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ かぶ オレンジ ほうれん草 キャベツ	692	25.4
25	火	中華めん 牛乳 タンメンスープ 花野菜サラダ ほうれん草蒸しパン タコさん焼き マヨネーズ(クラス)	///	牛乳 豚肉 わかめ タコ	中華めん 油 小麦粉 マヨネーズ ほうれん草蒸しパン カリフラワー	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが ブロッコリー カリフラワー	845	30.6
26	水	ドッグパン 牛乳 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 大豆 鶏肉	ドッグパン 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ トマト	759	33.6
27	木	ごはん 牛乳 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 豚肉 鶏肉 わかめ	ごはん ドレッシング じゃがいも さつまいも 小麦粉 油 パン粉 でんぶん	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが りんご もやし	942	30.1
28	金	ごはん 牛乳 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 さつまいも揚げ 鶏肉 昆布 豚肉 ひじき	ごはん ライチゼリー 里芋 砂糖 でんぶん 小麦粉	にんじん 大根 みかん 玉ねぎ キャベツ 黄桃 しいたけ しょうが パイン こんにゃく	765	25.1
31	月	子どもパン 牛乳 ボルシチ カリフラワーのサラダ イタリアンドレッシング(クラス) エビバーグ タルタルソース(クラス)		牛乳 豚肉 エビ タラ	子どもパン でんぶん じゃがいも 小麦粉 タルタルソース ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト カリフラワー 枝豆 コーン	823	33.4
給食回数			19回	平均栄養量			802	30.1
			※ 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)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ちなみ、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。

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

熊谷市内のこんにゃ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。応援よろしくお願いします。ホームページはこちら→

