



# 令和3年 11月分 献立予定表 (小学校A)



熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		はし の 日	埼玉県産 熊谷市産 使用予定食材	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 (kcal)	たん白質 (グラム)
1	月	ごはん 牛乳	たけのこと春雨のスープ 大根と鶏肉の煮物 ①白身魚フライ ソース (クラス)	//		牛乳 ブルーホワイティング 鶏肉	ごはん 春雨 ごま パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉	たけのこ にんじん 長ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく 大根	637	23.1
2	火	コッペパン 牛乳	パンプキンシチュー こんにゃくサラダ 野菜入り豆腐バーグ 香味塩ドレッシング (クラス)			牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉 豆腐 わかめ	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ドレッシング	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ コーン 枝豆 しょうが	640	26.0
4	木	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 金平そぼろごはんの具 ①イワシのおろし煮 ★アーモンドフィッシュ	//		牛乳 わかめ みそ いわし 鶏肉 カタクチイワシ	ごはん アーモンド 小麦粉 でん粉 油 ごま	にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 大根 ごぼう 大根の葉	668	28.0
5	金	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ 彩りサラダ 春巻き 中華ドレッシング (クラス)	//		牛乳 鶏肉 わかめ	中華めん ごま でん粉 油 春雨 小麦粉 砂糖 ドレッシング	コーン にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 枝豆 たけのこ キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	704	24.7
8	月	子どもパン 牛乳	クラムチャウダー みかん ハンバーグドミソースかけ			牛乳 あさり 鶏肉	子どもパン じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ エリンギ トマト みかん	661	26.2
9	火	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ひじきサラダ ①ホキの人参マヨ焼き 棒々鶏ドレッシング (クラス)	//		牛乳 みそ ホキ ひじき	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごま ドレッシング	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 大根の葉 キャベツ	586	21.5
10	水	ごはん 牛乳	わかめスープ こんにゃくねぎ塩ソテー 肉団子 (2個)	//		牛乳 わかめ 鶏肉	ごはん パン粉 油 砂糖 でん粉	にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	616	25.3
11	木	ツイストパン 牛乳	熊谷うどん 花野菜サラダ 野菜ドレッシング (クラス) 彩の国黒豚キャベツメンチ ソース (クラス)	//		牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉	ツイストパン 熊谷うどん パン粉 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 大根 白菜 キャベツ しょうが プロックリー カリフラワー	625	23.2
12	金	ごはん 牛乳	みそけんちん汁 ★ごぼうサラダ ごまドレッシング (クラス) ①ミナミカゴカマス生姜風味焼き	//		牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ミナミカゴカマス	ごはん 里芋 ドレッシング	にんじん 大根 長ねぎ しょうが 枝豆 ごぼう コーン	600	27.7
15	月	中華めん 牛乳	ピリ辛ねぎラーメンスープ もやしのナムル 肉まん ナムルドレッシング (クラス)	//		牛乳 豚肉 わかめ	中華めん 油 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 ドレッシング	にんじん キャベツ ニラ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ ほうれん草 もやし	643	23.8
16	火	ごはん 牛乳	トントロンスープ 切干大根の炒り煮 ①カレイ磯辺フライ ソース (クラス)	//		牛乳 豚肉 里芋 卵 カレイ 青のり 油揚げ	ごはん しょうが にんじん でん粉 小麦粉 パン粉 油 でん粉 砂糖	にんじん 大根 コーン しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 切干大根	671	25.4
17	水	ごはん 牛乳	①吟子汁 ひじきの煮物 塩から揚げ (2個)	//		牛乳 鮭 豆腐 みそ 鶏肉 さつま揚げ ひじき	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	にんじん 大根 長ねぎ しょうが いんげん	678	36.3
18	木	ごはん 牛乳	肉じゃが キャベツとわかめのサラダ にんじんシューマイ (2個) 玉ねぎドレッシング (クラス)	//		牛乳 豚肉 たら わかめ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油 小麦粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリーンピース コーン キャベツ	669	21.2
19	金	黒パン 牛乳	トマトスープ マカロニのクリーム煮 ほうれん草オムレツ			牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー	黒パン でん粉 油 マカロニ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ にんにく ほうれん草 トマト コーン パセリ	646	29.1
22	月	ごはん 牛乳	鶏肉ときのこのカレー プロックリーサラダ イカナゲット (2個) イタリアンドレッシング (クラス)			牛乳 鶏肉 イカ たら	ごはん じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご プロックリー コーン	714	25.0
24	水	地粉うどん 牛乳	妻沼ねぎうどんの汁 大根サラダ きなこ揚げパン 香味塩ドレッシング (クラス)	//		牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 卵 きなこ	地粉うどん 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ドレッシング	にんじん 長ねぎ しょうが 大根 大根の葉	737	24.9
25	木	ドッグパン 牛乳	わんたんスープ トマトビーンズ 若鶏の香味焼き			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	ドッグパン にんじん もやし わんたん 油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ グリーンピース 玉ねぎ トマト	587	29.1
26	金	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 里芋のそぼろ煮 ①サバの塩焼き	//		牛乳 わかめ 豆腐 みそ サバ 鶏肉	ごはん 里芋 砂糖 でん粉	長ねぎ にんじん 枝豆 しょうが	634	28.2
29	月	ごはん 牛乳	春雨スープ 中華風混ぜごはんの具 ゼリーフライ	//		牛乳 おから 鶏肉 油揚げ	ごはん 春雨 ごま 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ いんげん しいたけ	619	18.2
30	火	子どもパン 牛乳	白菜のシチュー アップルポンチ レバー入り照り焼きハンバーグ			牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏レバー	子どもパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 りんごゼリー	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 白菜 みかん 黄桃 パイン	632	25.9
給食回数		20回			平均栄養量			648	25.6	
		※ 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			650	21~33	

バナニックワイルド  
ナイフを応援しよう!

☐印の献立は、カップにご飯をよそりましょう。  
①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。

※11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。(太字で表記しています)  
◎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。

