



# 令和3年 11月分 献立予定表 (小学校B)



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	ピリ辛みそ汁 お浸し 野菜入りつくね しょうゆ・かつお節(クラス)	//		牛乳 みそ 鶏肉 かつお節	ごはん 里芋 砂糖 パン粉 油 でん粉	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん ほうれん草 キャベツ	547	20.1
2	火	ごはん 牛乳	たけのこと春雨のスープ 大根と鶏肉の煮物 白身魚フライ ソース(クラス)	//		牛乳 フルホワイティング 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 ししいたけ しょうが にんにく 大根	637	23.1
4	木	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 ★アーモンドフィッシュ			牛乳 あさり 鶏肉 カタクチイワシ	子どもパン じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 砂糖 ごま アーモンド	にんじん 玉ねぎ キャベツ エリンギ トマト みかん	661	26.2
5	金	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 金平そぼろごはんの具 イワシのおろし煮	//		牛乳 わかめ みそ いわし 鶏肉	ごはん 砂糖 でん粉 油	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
8	月	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
9	火	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 ブロッコリー カリフラワー	625	23.2
10	水	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ひじきサラダ 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 えのきだけ 大根の葉 キャベツ	586	21.5
11	木	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
12	金	ごはん 牛乳	トントロンスープ 切干大根の炒り煮 カレー磯辺フライ ソース(クラス)	//		牛乳 豚肉 ぎわかめ 卵 カレー 青のり 油揚げ	ごはん でん粉 小麦粉 パン粉 油 でん粉 砂糖	しょうが にんじん コーン ししいたけ ほうれん草 玉ねぎ 切干大根	671	25.4
15	月	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) 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
16	火	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 ししいたけ ほうれん草 もやし	643	23.8
17	水	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 バセリ	646	29.1
18	木	ごはん 牛乳	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
19	金	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
22	月	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 わんたん 油	にんじん もやし 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
24	水	ごはん 牛乳	鶏肉ときのこのカレー ブロッコリーサラダ 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 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご ブロッコリー コーン	714	25.0
25	木	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
26	金	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
29	月	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 里芋のそぼろ煮 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
30	火	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 ししいたけ	619	18.2
給食回数		20回				平均栄養量			644	25.3
		※ 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			650	21~33

☐印の献立は、カップにご飯をよそりましょう。  
 ☑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。

