



# 令和3年 11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		はく	埼玉県産 熊谷市産 使用予定食材	主 材 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	コッパン 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 しょうか こんにゃく	827	31.7
2	火	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)	箸		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 こんにゃく	706	24.1
4	木	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)	箸		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 たけのこ キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	817	29.3
5	金	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	935	37.6
8	月	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	箸	 	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 こんにゃく	758	38.6
9	火	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)	箸	 	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 しらたき	736	28.2
10	水	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)	箸	 	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	836	29.6
11	木	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)	箸	 	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	733	26.1
12	金	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)	箸	 	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	756	27.8
15	月	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)	箸	 	牛乳 豚肉 茸わかめ 卵 カレイ 青のり 油揚げ	ごはん でん粉 パン粉 油 でん粉 砂糖 小麦粉	しょうが にんじん コーン しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 切干大根	839	31.1
16	火	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	箸	 	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	747	33.9
17	水	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)	箸	 	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 しらたき	811	24.9
18	木	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	850	35.4
19	金	ごはん 牛乳	①吟子汁 ひじきの煮物 塩から揚げ(2個)	箸	 	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	840	43.2
22	月	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)	箸	 	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	851	29.1
24	水	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	777	37.0
25	木	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 玉ねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく ブロッコリー コーン	989	33.3
26	金	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	箸	 	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	746	21.0
29	月	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	836	31.8
30	火	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	箸	 	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 こんにゃく	764	31.7
給食回数		20回				平均栄養量			808	31.3
		※ 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			830	27~42

☐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。

