



令和3年7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		はしの日	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)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	木	ごはん 牛乳	マーボーなす豆腐 冷凍みかん 焼き春巻き	///	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん 砂糖 でんぶん 油 小麦粉 パン粉	たけのこ グリンピース なす にんじん 長ねぎ しょうが にんにく みかん キャベツ にら 玉ねぎ	843	28.1
2	金	ツイスト パン 牛乳	レヴィシアスーパ ケフテテスとギガンテスのトマト煮 若鶏の香味焼き <small>ギリシャ料理(オリパラメニュー)</small>		牛乳 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 白いんげん豆	ツイストパン じゃがいも 油 砂糖 パン粉 でんぶん	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン トマト しょうが	913	39.1
5	月	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 ヘルシーサラダ ①真鯛の生姜醤油かけ 香味塩ドレッシング(クラス)	///	牛乳 みそ わかめ 真鯛	ごはん でんぶん 油 砂糖 ドレッシング	大根の葉 にんじん 大根 長ねぎ しょうが キャベツ	754	29.2
6	火	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 五色の短冊サラダ <small>セタメニユー</small> きなこ揚げパン 野菜ドレッシング(クラス)	///	牛乳 豚肉 きなこ 卵 わかめ	地粉うどん 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ しょうが 大根 きゅうり コーン	902	30.5
7	水	黒パン 牛乳	ペンネのクリーム煮 星空のフルーツポンチ フライドチキン <small>セタメニユー</small>		牛乳 ウインナー 鶏肉	黒パン マカロニ 油 小麦粉 でんぶん 杏仁豆腐 サイダーゼリー 砂糖	しめじ ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん みかん 黄桃 しょうが にんにく	937	33.3
8	木	酢めし 牛乳	セタ汁 <small>セタメニユー</small> いそ寿司の具 にんじんシューマイ(2個) しょうゆ(クラス)	///	牛乳 かまぼこ タラ 大豆 ひじき 油揚げ もずく 鶏肉	酢めし ふ 小麦粉 でんぶん 砂糖 油	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ	776	25.4
9	金	ごはん 牛乳	<small>千葉県郷土料理(聖火リレー7月実施)</small> ① いわしのつみれ汁 コーンサラダ コロッケ ソース(クラス) 玉ねぎドレッシング(クラス)	///	牛乳 イワシ わかめ みそ	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 でんぶん ドレッシング 砂糖	にんじん 大根 長ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ	857	26.6
12	月	はちみつ パン 牛乳	ミネストローネ ブロッコリーサラダ レバー入り照り焼きハンバーグ ごまドレッシング(クラス)		牛乳 ベーコン 鶏レバー 鶏肉	はちみつパン マカロニ パン粉 ドレッシング 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ブロッコリー 枝豆	809	33.1
13	火	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ ★煮合い <small>茨城県郷土料理(聖火リレー7月実施)</small> ①サバのみそ焼き	///	牛乳 鶏肉 サバ 油揚げ みそ	ごはん ごま 春雨 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 長ねぎ しょうが ごぼう にんにく れんこん しいたけ	850	30.8
14	水	中華めん 牛乳	タンメンスープ ほうれん草と春雨のサラダ ギョーザ(2個) 中華ドレッシング(クラス)	///	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	中華めん 小麦粉 油 ドレッシング 春雨	にんじん キャベツ 長ねぎ ほうれん草 黄ピーマン 玉ねぎ にら	773	30.0
15	木	ごはん 牛乳	つるむらさきの中華スープ こんにゃくソテー キャベツ入り焼きメンチ ソース(クラス)	///	牛乳 卵 豚肉 鶏肉	ごはん でんぶん ごま 油 砂糖	つるむらさき にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし しいたけ キャベツ 小松菜 しょうが	828	28.7
16	金	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 大根と鶏肉の煮物 ①白身魚フライ ソース(クラス) <small>埼玉県(聖火リレー7月実施)</small>	///	牛乳 豆腐 わかめ みそ ブルーホワイティング 鶏肉	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖 でんぶん	なめこ にんじん 長ねぎ 大根 しょうが	794	29.1
19	月	ごはん 牛乳	すまし汁 切干大根の炒り煮 ①タラの南蛮漬け	///	牛乳 かまぼこ わかめ 油揚げ タラ	ごはん でんぶん 砂糖 油 ふ	えのきたけ にんじん 長ねぎ しょうが 切干大根	787	29.4
給食回数		13 回			平均栄養量			833	30.3
		※ 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

□ は、「ふるさと給食」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。