



令和3年6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		地場産物 使用食材	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	火	ごはん 牛乳	わかめスープ 切干大根の炒り煮 チキン南蛮 タルタルソース(クラス)			牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ アサリ	ごはん 油 でんぶん 砂糖 タルタルソース 小麦粉	にんじん 長ねぎ もやし たけのこ 切干大根 しょうが	818	25.1
2	水	地粉うどん 牛乳	カレーうどんの汁 ★根菜サラダ 春巻き 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	地粉うどん でん粉 春雨 小麦粉 油 ドレッシング	小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 たけのこ キャベツ れんこん 大根の葉	878	27.6
3	木	はちみつパン 牛乳	ポトフ ブロッコリーのサラダ ハムチーズピカタ ごまドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 卵 チーズ ハム	はちみつパン じゃがいも 砂糖 油 でん粉 ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン 枝豆	840	32.7
4	金	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 大豆の磯煮 野菜入りつくね			牛乳 わかめ みそ 鶏肉 大豆 ひじき	ごはん 油 でん粉 砂糖 パン粉	にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ れんこん こんにゃく	773	28.8
7	月	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 里芋のそぼろ煮 真鯛の塩焼き			牛乳 豆腐 真鯛 鶏肉	ごはん 里芋 でん粉 砂糖	えのきたけ にんじん 長ねぎ グリーンピース しょうが	732	30.6
8	火	黒パン 牛乳	ミートボールシチュー はちみつレモンポンチ 若鶏の香味焼き			牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉	黒パン パン粉 でん粉 油 小麦粉 はちみつレモンゼリー	しょうが にんじん キャベツ しめじ グリーンピース 玉ねぎ みかん 黄桃 パイン	989	36.0
9	水	ごはん 牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁 キャベツときゅうりのサラダ 味付きカツ 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ	ごはん パン粉 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング	小松菜 にんじん しいたけ キャベツ きゅうり 長ねぎ	815	28.4
10	木	中華めん 牛乳	広東ラーメンスープ ひじきサラダ 揚げシューマイ(2個) 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき	中華めん でん粉 油 砂糖 小麦粉 ドレッシング	にんじん もやし 長ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ たけのこ	808	31.4
11	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス 花野菜サラダ フランクフルト(2本) パンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 フランクフルト	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ トマト グリーンピース ブロッコリー カリフラワー	956	30.4
14	月	ごはん 牛乳	野菜の中華スープ 枝豆ごはんの具 イワシの梅煮			牛乳 わかめ イワシ 鶏肉 油揚げ	ごはん ごま 油 砂糖 水あめ でん粉	にんじん 長ねぎ もやし キャベツ 梅 しいたけ コーン 枝豆	839	33.1
15	火	ごはん 牛乳	キムチ入りみそ汁 チンゲンサイのナムル から揚げ(2個) ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 脱脂粉乳 みそ 鶏肉 わかめ	ごはん 里芋 砂糖 小麦粉 油 ドレッシング	はくさい 玉ねぎ りんご にんにく 大根 にんじん 長ねぎ チンゲンサイ もやし	819	36.0
16	水	子どもパン 牛乳	春雨スープ 鶏肉と大豆のカレー煮 照り焼きハンバーグ			牛乳 鶏肉 大豆	子どもパン 春雨 ごま パン粉 砂糖 油 水あめ	にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく もやし	788	34.4
17	木	ごはん 牛乳	肉豆腐 冷凍パイン メバルの幽庵焼き			牛乳 豆腐 メバル 豚肉	ごはん 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん しょうが ほうれん草 ゆず パイン	820	36.2
18	金	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 しらたきサラダ ちくわとさつま芋の天ぷら(1個ずつ) 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおさ	地粉うどん さつまいも でん粉 小麦粉 油 ドレッシング	小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 枝豆 しらたき	842	31.4
21	月	ツイストパン 牛乳	ウインナー入り野菜スープ 三色サラダ チキンのオープン焼き イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ	ツイストパン パン粉 砂糖 ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー 黄ピーマン	786	33.0
22	火	ごはん 牛乳	どさんこ汁 切り干し大根の中華風炒め ギョーザ(2個) のりごまふりかけ			牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 のり あおさ	ごはん じゃがいも 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま	コーン にんじん もやし いら 長ねぎ にんにく しいたけ キャベツ 玉ねぎ しょうが 切干大根 たけのこ いんげん	781	26.4
23	水	ごはん 牛乳	つみれ汁 のらぼう菜のお浸し 肉みそコロッケ かつお節・しょうゆ(クラス)			牛乳 オキアミ たら エビ 豚肉 みそ かつお節	ごはん でん粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ほうれん草 えのきたけ にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ のらぼう菜 キャベツ	778	26.3
24	木	はちみつパン 牛乳	ジュリエンスープ ペンネアラビアータ ミートボール(2個)			牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	はちみつパン パン粉 砂糖 油 でん粉 マカロニ	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ にんにく トマト	851	33.0
25	金	ごはん 飲むヨーグルト	チキンカレー ★とうもろこし イカナゲット(2個)			鶏肉 イカ たら 牛乳	飲むヨーグルト ごはん じゃがいも 油 でん粉 砂糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ にんにく とうもろこし しょうが	861	27.6
28	月	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンスープ ★ごぼうサラダ 野菜シューマイ(2個) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 豆腐 たら	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖 油 ドレッシング	にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ いんげん きゅうり ごぼう コーン	793	30.0
29	火	子どもパン 牛乳	トマトスープ じゃが芋の洋風煮 野菜入り豆腐バーグ			牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン	子どもパン パン粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト しょうが キャベツ コーン グリーンピース	802	33.0
30	水	ごはん 牛乳	にらと豚肉のみそ汁 カリフラワーのサラダ 白身魚フライ 野菜ドレッシング(クラス) ソース(クラス)			牛乳 豚肉 わかめ ブルーホワイトインク みそ	ごはん パン粉 でん粉 小麦粉 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ にら もやし カリフラワー 枝豆	819	29.8
給食回数		22 回			平均栄養量			827	31.0	
		※ 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。



※6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

◎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。