



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)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
21	火	地粉うどん 牛乳	もろこしうどんの汁 ひじきサラダ 玉ねぎドレッシング(クラス) ちくわとかぼちゃの天ぷら(1個ずつ) ★アーモンドフィッシュ	//	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ あおさ ひじき カタクチイワシ	地粉うどん ごま 小麦粉 でん粉 ドレッシング 砂糖 油 アーモンド	にんじん 長ねぎ 小松菜 コーン キャベツ かぼちゃ	710	26.7
22	水	はちみつパン 牛乳	野菜コンソメスープ ニョッキと鶏肉のクリーム煮 スパニッシュオムレツ		牛乳 鶏肉 卵	はちみつパン バター 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン 枝豆 ほうれん草	596	22.6
24	金	ごはん 牛乳	具だくさん野菜のみそ汁 ぶどうフルーツポンチ 味付きカツ 野菜ふりかけ	//	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ あおさ のり	ごはん 油 砂糖 パン粉 ぶどうゼリー でん粉 ごま 小麦粉	にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ しいたけ みかん 黄桃 パイン	659	21.0
27	月	ごはん 牛乳	春雨スープ ソイ丼の具 エビシューマイ(2個)	//	牛乳 鶏肉 ベーコン エビ タラ 大豆	ごはん ごま 小麦粉 油 砂糖 でん粉 春雨	にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ しょうが にんにく 枝豆	650	24.3
28	火	ドッグパン 牛乳	焼きそば もやしとわかめのサラダ 真鯛のマヨポン焼き 野菜ドレッシング(クラス)	//	牛乳 豚肉 タイ わかめ	ドッグパン 中華めん 油 マヨネーズ ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	631	30.9
29	水	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 煮びたし イワシのすだちおろし煮	//	牛乳 鶏肉 みそ イワシ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 大根の葉 すだち 大根 小松菜 もやし	572	22.4
30	木	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ ★ごぼうサラダ アメリカドッグ ごまドレッシング(クラス)	//	牛乳 鶏肉 フランクフルト	中華めん でん粉 砂糖 小麦粉 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ ごぼう もやし しょうが 小松菜 にんにく 枝豆 コーン	757	27.7
給食回数		※28日(火)の「真鯛のマヨポン焼き」は 物品納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。			7回	平均栄養量		654	25.1
						基準栄養量		650	21~33

《献立紹介》

21日(火) アーモンドフィッシュ

ラグビーチームパナソニックワイルドナイツが熊谷に本拠地を移転することを記念して、パナソニックワイルドナイツコラボパッケージのアーモンドフィッシュを無償提供されます。



パナソニックワイルドナイツを応援しよう!

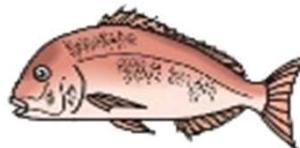
22日(水) ニョッキと鶏肉のクリーム煮【新献立】

ニョッキは、団子状の Pasta の一種で、じゃがいもと小麦粉を練って作られるイタリア料理です。鶏肉、ニョッキ、にんじん、コーン、枝豆をバターで炒めて、クリーム煮にしました。



28日(火) 真鯛のマヨポン焼き【新献立】

新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んでしまった長崎県産の真鯛を生産者支援の取組により、無償でいただきました。真鯛の切り身にマヨネーズ、ポン酢、玉ねぎ等をからませて焼きます。



29日(水) イワシのすだちおろし煮【新献立】

大根おろし、砂糖、しょうゆ、すだち等で味付けしたイワシの煮つけです。



🐟 印の献立は、骨に注意して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。

★ 印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。