



# 令和5年3月分 献立予定表 (小学校Bコース)

熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		骨に注意	はしの日	主な材料名			栄養量	
		主食	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	水	ごはん 牛乳	野菜のごま風味汁 切干大根の炒り煮 銀ヒラスの照り焼き			牛乳 豆腐 みそ 銀ヒラス 油揚げ あさり	ごはん ごま 砂糖 でん粉 油	小松菜 にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ しいたけ 切干大根 しょうが	655	28.4
2	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス 花野菜サラダ タコナゲット(2個) イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 タコ イカ タラ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト ブロッコリー カリフラワー	709	24.5
3	金	<small>バターロールパン</small> 牛乳	ABCスープ ほうれん草ともやしのサラダ ポテトカップグラタン 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 エビ チーズ	バターロールパン マカロニ じゃがいも でん粉 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース にんにく トマト ほうれん草 もやし	610	18.7
6	月	酢めし 牛乳	菜の花のすまし汁 ちらし寿司の具 サバのみそ煮 ももゼリー			牛乳 かまぼこ わかめ サバ みそ 鶏肉 油揚げ	酢めし 砂糖 ももゼリー	菜の花 にんじん 長ねぎ しめじ しいたけ かんぴょう いんげん	701	29.2
7	火	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ ★ごぼうサラダ アメリカンドッグ ごまドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 わかめ フランクフルト	中華めん ごま 砂糖 小麦粉 油 ドレッシング	コーン にんじん 長ねぎ チンゲンサイ もやし 枝豆 ごぼう	735	27.2
8	水	はちみつパン 牛乳	春雨スープ マカロニのミートソース和え チキンのオープン焼き			牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	はちみつパン 春雨 ごま パン粉 マカロニ 油 砂糖	にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく 赤ピーマン パセリ コーン グリーンピース 玉ねぎ トマト	596	27.7
9	木	ごはん 牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁 ★茎わかめ入り金平 ポークカツ ソース(クラス)			牛乳 油揚げ みそ 豚肉 くきわかめ	ごはん パン粉 でん粉 油 砂糖 ごま	小松菜 にんじん 長ねぎ ごぼう	605	22.1
10	金	ごはん 牛乳	肉じゃが お浸し 包子(2個) しょうゆ・かつお節(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 しらたき	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 キャベツ	635	24.5
13	月	<small>発芽玄米入りごはん</small> 牛乳	★かみかみカレー 河内晩柑 スパニッシュオムレツ			牛乳 鶏肉 大豆 卵	発芽玄米入りごはん 油 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ほうれん草 河内晩柑	703	24.0
14	火	ごはん 牛乳	野菜椀 大根と鶏肉の煮物 サワラの人参マヨ焼き <b>ふるさと給食の日</b>			牛乳 みそ サワラ 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 マヨネーズ ごま 砂糖	長ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 大根 しょうが	615	26.9
15	水	<small>地粉うどん</small> 牛乳	<b>肉うどんの汁 フロccoliーとこんにゃくのサラダ</b> <b>みそポテト(2個) 玉ねぎドレッシング(クラス)</b>			牛乳 豚肉 みそ	地粉うどん じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ えのきたけ しいたけ しょうが ブロッコリー	664	22.8
16	木	<small>ライスボールパン</small> 牛乳	トマトクリームジェノバ風パスタ アロエフルーツミックス 鶏の照り焼き			牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム 鶏肉	ライスボールパン スパゲッティ 油 砂糖 でん粉	マッシュルーム エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ にんにく トマト バジル アロエ みかん 黄桃 パイン	703	28.5
17	金	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 大根サラダ 香味塩ドレッシング(クラス) ハンバーグのごまだれかけ お祝いデザート			牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん ふ、パン粉 ごま 砂糖 でん粉 ドレッシング お祝いデザート	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 大根 大根の葉	730	26.5
20	月	ごはん 牛乳	けんちん汁 ビーフンのカレー炒め メバルの磯辺フライ 野菜ふりかけ			牛乳 豆腐 メバル 青のり 豚肉 エビ アオサ のり	ごはん 里芋 パン粉 小麦粉 油 ビーフン ごま	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	656	27.6
22	水	<small>ツイストパン</small> 牛乳	わんたんスープ カラフルサラダ タンドリーチキン 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	ツイストパン わんたん 春雨 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 トマト しょうが にんにく 枝豆 コーン	589	29.4
給食回数		15回				平均栄養量			660	25.9
		※ 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、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。

印の献立は、カップにご飯をよそりましょう。



◎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。

