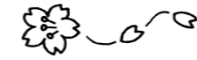




令和5年3月分 献立予定表 (中学校)



熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		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	ツイストパン 牛乳	白菜スープ キャベツのペペロンチーノ炒め 肉団子(2個)			牛乳 鶏肉 ベーコン	ツイストパン パン粉 砂糖 油 でん粉 スパゲッティ	白菜 にんじん 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	792	33.5
2	木	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	803	32.2
3	金	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	850	31.4
6	月	バターロールパン 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	807	23.9
7	火	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	841	33.7
8	水	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	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ	773	28.2
9	木	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 グリンピース 玉ねぎ トマト	782	32.7
10	金	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 小麦粉 油 砂糖 ごま	小松菜 にんじん 長ねぎ ごぼう	787	28.0
13	月	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 フロッキーとこんにゃくのサラダ みそポテト(2個) 玉ねぎドレッシング(クラス) お祝いデザート			牛乳 豚肉 みそ	地粉うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 ドレッシング お祝いデザート	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 フロッキー	863	28.3
14	火	発芽玄米入りごはん 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 ほうれん草 河内晩柑	858	28.4
15	水	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			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	778	33.3
16	木	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	821	33.3
17	金	ライスボールパン 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	848	33.5
20	月	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 大根サラダ ハンバーグのごまだれかけ 香味塩ドレッシング(クラス)			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	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 大根 大根の葉	817	31.5
22	水	中華めん 牛乳	サンラータンメンスープ ひじきサラダ ぎょうざ(2個) 中華ドレッシング(クラス) ヨーグルト			牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ひじき ヨーグルト	中華めん 油 でん粉 小麦粉 ドレッシング	にんじん たけのこ 長ねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にら	782	32.9
給食回数		15回				平均栄養量			813	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

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。

