



令和4年5月分 献立予定表 (中学校)



熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名		は し の 日	主 な 材 料 名			栄 養 量			
日	曜日		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)
2	月	ごはん 牛乳	キャベツのみそ汁 大豆の磯煮 味付きカツ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 大豆 ひじき	ごはん パン粉 小麦粉 油 でんぷん 砂糖	キャベツ にんじん 長ねぎ こんにゃく	790	29.0	
9	月	中華めん 牛乳	もやしラーメンスープ ナムル ミルクプリン 焼き春巻き ナムルドレッシング(クラス)	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	中華めん 油 小麦粉 ごま パン粉 でんぷん ドレッシング ミルクプリン	たけのこ ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし なら しょうが にんにく キャベツ	745	29.3	
10	火	ツイスト パン 牛乳	ミネストローネ 花野菜サラダ 若鶏のピカタ ごまドレッシング(クラス)	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 チーズ	ツイストパン マカロニ 砂糖 でんぷん 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー パセリ	761	28.0	
11	水	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 金平 アジフライ ソース(クラス)	牛乳 豆腐 みそ わかめ アジ	ごはん ごま 砂糖 小麦粉 パン粉 油 でんぷん 砂糖	なめこ ほうれん草 にんじん 長ねぎ ごぼう	781	27.3	
12	木	酢めし 牛乳	若竹汁 五目寿司の具 鶏肉のレモン漬(2個)	牛乳 かまぼこ 油揚げ わかめ 大豆 鶏肉 豚肉	酢めし でんぷん 砂糖 油 小麦粉	たけのこ 長ねぎ にんじん グリーンピース しいたけ レモン	886	41.5	
13	金	子どもパン 牛乳	トマトクリームシチュー 冷凍パン 焼きメンチカツ ソース(クラス)	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム 豚肉	子どもパン じゃがいも 油 でんぷん パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト パン	890	29.0	
16	月	ごはん 牛乳	野菜のごま風味汁 ほうれん草ともやしのサラダ イワシのおかか煮 野菜ドレッシング(クラス)	牛乳 豆腐 みそ イワシ かつお節	ごはん ごま ドレッシング 砂糖	小松菜 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし	735	28.5	
17	火	地粉 うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 コーンサラダ 中華ドレッシング(クラス) 新茶の笹かまとさつま芋の天ぷら(1個ずつ)	牛乳 油揚げ 鶏肉 笹かまぼこ	地粉うどん 小麦粉 でんぷん ドレッシング さつまいも 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 緑茶 コーン キャベツ	804	31	
18	水	ごはん 牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ ほうれん草オムレツ たまねぎドレッシング(クラス)	牛乳 鶏肉 卵	ごはん でんぷん じゃがいも 小麦粉 油 ドレッシング 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく れんこん コーン 枝豆 こんにゃく	851	27.6	
19	木	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 大根と鶏肉の煮物 野菜入りつくね	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ みそ	ごはん ふ 油 砂糖 パン粉 でんぷん	長ねぎ にんじん 大根 れんこん しょうが 玉ねぎ こんにゃく	772	31.3	
20	金	ごはん 牛乳	たけのこ春雨のスープ ブロッコリーとコーンのサラダ 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 鶏肉	ごはん 砂糖 はるさめ パン粉 ごま でんぷん ドレッシング	たけのこ にんじん 長ねぎ もやし 枝豆 しいたけ しょうが 玉ねぎ にんにく コーン ブロッコリー	779	29.2	
23	月	はちみつ パン 牛乳	わんたんスープ アセロラフルーツポンチ 鶏の照り焼き	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 豚肉 鶏肉	はちみつパン ワンタン アセロラゼリー 砂糖	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ みかん 黄桃 パイン	837	30.6
24	火	ごはん 牛乳	※直実汁 煮びたし 彩の国里芋コロッケ ソース(クラス)	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 みそ	ごはん でんぷん 白玉もち 小麦粉 里芋 パン粉 ごま 砂糖 油	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ もやし	810	25.7	
25	水	中華めん 牛乳	担々麺 ひじきサラダ 野菜ドレッシング(クラス) 包子(2個)	牛乳 豚肉 みそ ひじき 鶏肉	中華めん ごま 砂糖 小麦粉 ドレッシング でんぷん パン粉	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ にんにく	785	32.3	
26	木	食パン 牛乳	豚肉とじゃが芋のコンソメスープ ほうれん草と春雨のサラダ チキンカレーマヨ焼き いちごジャム イタリアンドレッシング(クラス)	牛乳 豚肉 鶏肉	食パン ドレッシング いちごジャム じゃがいも はるさめ マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 枝豆	768	36.1	
27	金	ごはん 牛乳	小松菜と豆腐のみそ汁 里芋の煮物 白身魚フライ ソース(クラス)	牛乳 豆腐 みそ ブルーホワイティング	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋 でんぷん 油	小松菜 にんじん 長ねぎ 枝豆 こんにゃく	779	26.6	
30	月	ごはん 牛乳	わかめスープ ソイ丼の具 にんじんシューマイ(2個)	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 わかめ タラ	ごはん 砂糖 小麦粉 でんぷん 油	長ねぎ もやし たけのこ にんじん なら 玉ねぎ しょうが	745	27.2	
31	火	黒パン 牛乳	ポテトポタージュ チキンラタトゥイユ タコナゲット(2個)	牛乳 生クリーム タコ イカ タラ 鶏肉	黒パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	コーン 玉ねぎ にんにく にんじん パセリ なす 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ トマト	924	37.9	
給食回数		18 回		平均 栄 養 量			803	30.5	
		※ 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	

□ 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。



※の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。

◎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。