



令和4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	肉じゃが もやしと大根の葉サラダ サバの幽庵焼き パンパンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 サバ みそ	ごはん じゃがいも 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ゆず もやし 大根の葉 しらたき	834	30.4
2	木	地粉うどん 牛乳	信田汁 キャベツときゅうりのサラダ アメリカンドッグ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ フランクフルト わかめ	地粉うどん 油 小麦粉 ドレッシング	しいたけ にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり	877	34.3
3	金	ツイスト パン 牛乳	※洋風だんご汁 ★カミカミサラダ ハムチーズピカタ ごまドレッシング(クラス)			牛乳 卵 チーズ ハム くわわかめ	ツイストパン 白玉もち でん粉 砂糖 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ れんこん コーン 枝豆	859	29.7
6	月	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 ★根菜の煮物 イワシの梅煮			牛乳 わかめ みそ イワシ 鶏肉	ごはん 砂糖 でんぶん	にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 梅 大根 ごぼう いんげん れんこん	787	31.4
7	火	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 切干大根の炒り煮 コロッケ ソース(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ あさり	ごはん 春雨 ごま 油 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく 切干大根	847	26.6
8	水	子どもパン 牛乳	コーンシチュー 三色サラダ 若鶏の香味焼き イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉	子どもパン 玉ねぎ 油 小麦粉 ドレッシング	コーン グリーンピース 玉ねぎ にんじん キャベツ フロccoli 赤ピーマン 黄ピーマン	886	35.0
9	木	ごはん 牛乳	みそけんちん汁 もやしのナムル メバルのたまり醤油焼き ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 豆腐 油揚げ みそ メバル わかめ	ごはん 里芋 ドレッシング	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	707	30.6
10	金	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ キャベツとえのきのサラダ 焼き春巻き 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 豚肉	中華めん ごま パン粉 砂糖 油 小麦粉 ドレッシング	コーン にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし にら 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきだけ	742	29.7
13	月	ごはん 牛乳	すまし汁 大豆の磯煮 野菜入りつくね			牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 大豆 ひじき	ごはん 砂糖 水あめ パン粉 でん粉 油	しいたけ にんじん 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ れんこん こんにゃく	714	28.3
14	火	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 こんにゃくソテー 大豆とコーンのメンチカツ ソース(クラス)			牛乳 みそ 鶏肉 大豆	ごはん じゃがいも 砂糖 油 でん粉	にんじん 玉ねぎ 大根の葉 コーン 小松菜 しょうが しらたき	841	29.7
15	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 白桃シャーベット サバの塩焼き			牛乳 豆腐 豚肉 みそ さば	ごはん 油 砂糖 でん粉	にんじん たけのこ 長ねぎ グリーンピース しょうが にんにく 白桃	911	39.6
16	木	黒パン 牛乳	ラビオリスープ 鶏肉ときこのクリーム煮 スパニッシュオムレツ			牛乳 豚肉 卵 鶏肉 生クリーム	黒パン 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン エリンギ マッシュルーム パセリ にんにく	829	33.1
17	金	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 コーン入りわかめサラダ 油淋鶏(2個) 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 みそ 鶏肉 わかめ	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	大根の葉 にんじん 大根 長ねぎ しょうが コーン もやし	810	37.4
20	月	地粉うどん 牛乳	親子うどんの汁 しらたきサラダ 野菜シューマイ(2個) 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 卵 昆布 豆腐 たら	地粉うどん でん粉 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ いんげん 長ねぎ 赤ピーマン 枝豆 しらたき	758	32.8
21	火	はちみつ パン 牛乳	ABCスープ ガリバタチキン カレーポテトロール			牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	はちみつパン マカロニ 油 じゃがいも 小麦粉 バター でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース にんにく トマト にんにくの芽 コーン しめじ	906	32.0
22	水	ごはん 牛乳	豆腐と油揚げのみそ汁 のらぼう菜のお浸し 銀ヒララの照り焼き しょうゆ(クラス) かつおぶし(クラス)			牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 銀ヒララ かつお節	ごはん 水あめ 砂糖 でん粉	小松菜 にんじん 長ねぎ のらぼう菜 キャベツ	748	31.2
23	木	ごはん 牛乳	ほうれん草カレー とうもろこし イカナゲット(2個)			牛乳 鶏肉 イカ タラ	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	884	31.1
24	金	バターロール コップ 牛乳	野菜スープ フルーツマスカットゼリー 肉団子(2個)			牛乳 豚肉 鶏肉	バターロールコップ パン粉 砂糖 でん粉 マスカットゼリー	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ パイン みかん 黄桃	900	33.4
27	月	ごはん 牛乳	キャベツのみそ汁 地場産きゅうりと玉ねぎのサラダ ゼリーフライ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 油揚げ わかめ みそ おから	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	キャベツ にんじん 長ねぎ ししいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン	778	23.4
28	火	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンスープ 大根サラダ ギョーザ(2個) 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん 小麦粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ にら 大根 大根の葉	727	30.6
29	水	子どもパン 牛乳	キャロットポタージュ カラフルサラダ ハンバーグきのこソースかけ 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉	子どもパン 油 パン粉 砂糖 バター 春雨 小麦粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム トマト 枝豆 コーン	935	37.1
30	木	ごはん 牛乳	じゃが芋の磯煮 冷凍みかん 白身魚フライ ソース(クラス)			牛乳 鶏肉 ひじき フルーホワイトニング	ごはん じゃがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉	にんじん グリーンピース みかん	858	30.2
給食回数		22回				平均栄養量			824	31.7
		※ 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。

※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。



※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。

☺印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。