



令和4年10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		注骨 意に	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)
3	月	ごはん 牛乳	大根と茎わかめのみそ汁 もやしのサラダ 白身魚南蛮漬け パンパンジードレッシング(クラス)			牛乳 くきわかめ みそ メルルーサ	ごはん でん粉 油 砂糖 ドレッシング	えのきたけ 大根 にんじん 長ねぎ しょうが もやし 枝豆 コーン	727	28.0
4	火	地粉うどん 牛乳	なめこおろしうどんの汁 ほうれん草とキャベツのサラダ かき揚げ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ	地粉うどん 小麦粉 さつまいも 油 ドレッシング	なめこ 大根 にんじん 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	887	27.8
5	水	子どもパン 牛乳	ミネストローネ 三色サラダ 鶏の照り焼き イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	子どもパン マカロニ じゃがいも 砂糖 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 赤ピーマン 黄ピーマン	742	30.6
6	木	ごはん 牛乳	※だご汁 筑前煮 真鯛のカボスマヨ焼き			牛乳 油揚げ みそ 真鯛 鶏肉	ごはん 小麦粉 マヨネーズ 里芋 油 砂糖 でん粉	小松菜 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ カボス ごぼう こんにゃく	791	33.5
7	金	発芽玄米入り ごはん 牛乳	秋味カレー こんにゃくサラダ スパニッシュパンキンオムレツ 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ 卵	発芽玄米入りごはん さつまいも でん粉 油 砂糖 小麦粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが コーン 枝豆 かぼちゃ こんにゃく	892	28.1
11	火	はちみつパン 牛乳	ピリ辛春雨スープ トマトビーンズ チキンのオーブン焼き			牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 チーズ	はちみつパン 春雨 ごま 油 パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ しょうが にんにく グリーンピース トマト パセリ 赤ピーマン	794	35.1
12	水	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 金平そばろごはんの具 コロケ ソース(クラス)			牛乳 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 じゃがいも パン粉	にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 ごぼう 大根の葉 玉ねぎ こんにゃく	773	24.1
13	木	中華めん 牛乳	タンメンスープ 大根サラダ ヨーグルト 肉まん 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 ヨーグルト 鶏肉 わかめ 豚肉	中華めん 小麦粉 砂糖 パン粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん キャベツ 長ねぎ 大根 大根の葉 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	765	29.0
14	金	ごはん 牛乳	肉豆腐 生パイン 赤魚の塩焼き			牛乳 豆腐 豚肉 赤魚	ごはん 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが パイン	739	34.5
17	月	ごはん 牛乳	ほうれん草と油揚げのみそ汁 こんにゃくねぎ塩ソテー ★豚肉とレバーのごまだれかけ			牛乳 油揚げ みそ 豚肉 豚レバー 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま	ほうれん草 にんじん 長ねぎ しいたけ 小松菜 しょうが にんにく しらたき	891	37.9
18	火	ごはん 牛乳	じゃがいものそばろ煮 もやしのナムル イワシの梅煮 ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 イワシ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ドレッシング	いんげん にんじん ほうれん草 もやし 梅 こんにゃく	807	30.2
19	水	山型食パン 牛乳	野菜コンソメスープ ブロッコリーサラダ チョコクリーム カレーポテトロール パンパンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 チーズ	山型食パン じゃがいも 油 小麦粉 ドレッシング チョコクリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ブロッコリー コーン トマト にんにく	838	24.5
20	木	ごはん 牛乳	真鯛のすまし汁 大根と鶏肉の煮物 焼きメンチカツ ソース(クラス)			牛乳 真鯛 鶏肉 卵	ごはん でん粉 油 砂糖 パン粉	ほうれん草 しいたけ にんじん 長ねぎ ゆず 大根 しょうが 玉ねぎ こんにゃく	797	33.5
24	月	地粉うどん 牛乳	もろこしうどんの汁 ★ごぼうサラダ フライカレー餃子 ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 卵	地粉うどん でん粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ ほうれん草 コーン もやし ごぼう 枝豆 玉ねぎ トマト りんご	848	31.4
25	火	ツイストパン 飲むヨーグルト	ジュリエンスープ トマトのペンネ 若鶏のピカタ			飲むヨーグルト ベーコン ウインナー 鶏肉 卵 チーズ	ツイストパン マカロニ 砂糖 でん粉 油 パン粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ コーン パセリ にんにく トマト	770	27.0
26	水	ごはん 牛乳	彩花みそけんちん汁 かてめしの具 サバの塩こうじ焼き ふるさと給食の日			牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ サバ	ごはん 里芋 砂糖	にんじん 大根 長ねぎ いんげん ごぼう しいたけ こんにゃく	747	31.2
27	木	ごはん 牛乳	わかめスープ チーズタッカルビ 野菜シューマイ(2個) りんごのタルト			牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ 豆腐 タラ 豆乳	ごはん 油 小麦粉 でん粉 砂糖 りんごのタルト	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ いんげん 長ねぎ	817	25.4
28	金	コッペパン 牛乳	パンプキンシチュー はちみつレモンポンチ 白身魚フライ ソース(クラス)			牛乳 鶏肉 生クリーム ブルーホワイトニング	コッペパン 油 パン粉 小麦粉 はちみつレモンゼリー	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ みかん 黄桃 パイン	886	29.7
31	月	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 カラフルサラダ 和風きのこハンバーグ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 春雨 パン粉 ドレッシング	大根の葉 にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ えのきたけ 枝豆 コーン	826	30.9
給食回数		19回				平均栄養量			807	30.1
		※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。

※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。

★ 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、カップにごはんをよそりましょう。

◎ 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。

