



令和4年 11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	埼玉県産 使用予定食材	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	火	中華めん 牛乳	ごまみそラーメンスープ 彩りサラダ 揚げギョーザ(2個) 香味塩ドレッシング(クラス)				牛乳 みそ 豚肉 鶏肉 まぐろ	中華めん ごま 小麦粉 油 パン粉 ドレッシング でん粉 コーン 玉ねぎ	にんじん 長ねぎ 黄ピーマン にら しょうが 赤ピーマン にんにく たけのこ 枝豆 キャベツ もやし	778	30.5
2	水	子どもパン 牛乳	ABCスープ 花野菜サラダ カスタードプリン 照り焼きチキンパテ イタリアンドレッシング(クラス)				牛乳 豚肉 鶏肉	子どもパン でん粉 マカロニ パン粉 ドレッシング 砂糖 カスタードプリン	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース にんにく トマト フロccoliー カリフラワー	793	33.1
4	金	ごはん 牛乳	※ つみこ ★五目金平 ブリの西京焼き				牛乳 みそ 鶏肉 ブリ さつま揚げ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま でん粉	にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 ごぼう しいたけ れんこん いんげん	818	36.3
7	月	ごはん 牛乳	野菜スープ ナムル のりごまふりかけ 肉団子(2個) ナムルドレッシング(クラス)				牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ のり あおさ	ごはん パン粉 砂糖 油 ごま でん粉 ドレッシング	にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	737	28.9
8	火	黒パン 牛乳	クラムチャウダー ブロccoliーとコーンのサラダ フライドチキン ごまドレッシング(クラス)				牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 卵	黒パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆 フロccoliー しょうが にんにく	900	37.7
9	水	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 ひじきの煮物 彩の国メンチカツ ソース(クラス)				牛乳 豆腐 さつま揚げ わかめ みそ 豚肉 ひじき	ごはん 油 砂糖 パン粉 小麦粉	にんじん 長ねぎ なめこ ほうれん草 キャベツ いんげん しょうが	765	26.8
10	木	地粉うどん 牛乳	県産ねぎうどんの汁 きのごサラダ きな粉揚げパン 野菜ドレッシング(クラス)				牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 きなこ	地粉うどん 胚芽ロールパン グラニュー糖 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 しめじ	784	30.6
11	金	ごはん 牛乳	チキンカレー カリフラワーのサラダ オムレツ 玉ねぎドレッシング(クラス)				牛乳 鶏肉 卵	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉 ドレッシング	しょうが にんじん コーン 玉ねぎ にんにく カリフラワー 枝豆	851	28.4
15	火	ごはん 牛乳	春雨スープ 中華風混ぜご飯の具 包子(2個)				牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん 春雨 ごま 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ いんげん しいたけ もやし 玉ねぎ	760	29.2
16	水	ごはん 牛乳	けんちん汁 切干大根の炒り煮 ゼリーフライ				牛乳 鶏肉 豆腐 おから 油揚げ あさり	ごはん 里芋 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 パン粉 水あめ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 切干大根 玉ねぎ しょうが	800	26.2
17	木	コッペパン 牛乳	秋の味覚シチュー アップルポンチ フランクフルト(2本)				牛乳 鶏肉 生クリーム フランクフルト	コッペパン さつまいも 油 小麦粉 りんごゼリー	にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース みかん 黄桃 パイン	970	34.0
18	金	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 こんにやくソテー イワシのみぞれ煮 ヨーグルト				牛乳 イワシ 鶏肉 みそ ヨーグルト	ごはん じゃがいも 砂糖 油 でん粉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 大根の葉 大根 小松菜 しょうが	798	31.7
21	月	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ わかめサラダ 春巻き 中華ドレッシング(クラス)				牛乳 鶏肉 わかめ	中華めん でん粉 油 春雨 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 長ねぎ キャベツ コーン たけのこ チンゲンサイ もやし 玉ねぎ しょうが にんにく	784	28.2
22	火	バターロール コッペ 牛乳	わんたんスープ ★カミカミサラダ チーズ 若鶏の香味焼き バンバンジードレッシング(クラス)				牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	バターロールコッペ わんたん ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 小松菜 れんこん コーン 枝豆	940	38.1
24	木	ごはん 牛乳	呉汁 里芋と鶏肉の煮物 ハガツオの白醤油焼き				牛乳 大豆 豆腐 みそ ハガツオ 鶏肉	ごはん 里芋 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 大根 枝豆 しょうが	738	38.1
25	金	わかめごはん 牛乳	つみれ汁 いり豆腐 厚焼き玉子				牛乳 エビ タラ 卵 豆腐 鶏肉 オキアミ	わかめごはん でん粉 砂糖 油	にんじん 長ねぎ ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ グリンピース	790	37.8
28	月	子どもパン 牛乳	ポトフ 杏仁フルーツ 豆乳コロッケ				牛乳 豚肉 豆乳	子どもパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 でん粉 杏仁豆腐 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン みかん 黄桃 パイン	845	25.9
29	火	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 お浸し かつお節(クラス) ハンバーグのおろしかけ しょうゆ(クラス)				牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節 わかめ	ごはん ふ 砂糖 パン粉	にんじん 長ねぎ 大根 にんにく ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	798	32.2
30	水	地粉うどん 牛乳	おかめうどんの汁 ごぼうサラダ かぼちゃシューマイ(2個) ごまドレッシング(クラス)				牛乳 鶏肉 かまぼこ	地粉うどん 小麦粉 油 ドレッシング でん粉 パン粉	にんじん 長ねぎ かぼちゃ れんこん キャベツ 小松菜 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう コーン	756	31.1
給食回数		19回						平均栄養量		811	31.8
		※ 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、よくかんで気をつけて食べましょう。
 ①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。



※11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。(太字で表記しています)
 ◎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。