



令和4年4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 | | 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) |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳 | もやしのみそ汁 こんにゃくキムチソーテー コロケ ソース(クラス) | 〳 | 牛乳 わかめ みそ 鶏肉 こんぶ | ごはん でんぶん じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 玉ねぎ にんにく 小松菜 白菜 大根 しょうが | 746 | 22.1 |
| 12 | 火 | 食パン 牛乳 | あさりリトマトスープ カリフラワーのサラダ チョココリーム 若鶏の香味焼き イタリアンドレッシング(クラス) | | 牛乳 あさり 鶏肉 | 食パン マカロニ チョコクリーム ドレッシング | 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト 枝豆 カリフラワー | 890 | 35.5 |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 | ハヤシライス ひじきサラダ オムレツ 野菜ドレッシング(クラス) | | 牛乳 豚肉 卵 ひじき | ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぶん 油 ドレッシング | にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト キャベツ | 848 | 25.0 |
| 14 | 木 | ツイストパン 牛乳 | 野菜コンソメスープ トマトビーンズ チキンのオープン焼き | | 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 チーズ | ツイストパン パン粉 砂糖 油 | キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 グリーンピース トマト パセリ 赤ピーマン | 766 | 33.9 |
| 15 | 金 | はちみつパン 牛乳 | わんたんスープ ブロッコリーサラダ 照り焼きハンバーグ ごまドレッシング(クラス) | | 牛乳 豚肉 鶏肉 | はちみつパン わんたん 砂糖 パン粉 ドレッシング | にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ コーン ブロッコリー 枝豆 | 766 | 31.0 |
| 18 | 月 | 中華めん 牛乳 | ごまみそラーメンスープ 大根サラダ 春巻き 玉ねぎドレッシング(クラス) | 〳 | 牛乳 豚肉 みそ | 中華めん ごま 油 小麦粉 でんぶん ドレッシング 春雨 | たけのこ にんじん コーン 玉ねぎ もやし 長ねぎ いら しょうが にんにく キャベツ 大根 大根の葉 | 818 | 28.3 |
| 19 | 火 | ごはん 牛乳 | つみれ汁 金平そぼろごはんの具 サバの塩焼き ヨーグルト | 〳 | 牛乳 タラ エビ オキアミ サバ 鶏肉 ヨーグルト | ごはん でんぶん 油 砂糖 | ほうれん草 えのきたけ にんじん 長ねぎ ごぼう 大根の葉 | 835 | 39.7 |
| 20 | 水 | 黒パン 牛乳 | パンプキンシチュー 生パイ スパニッシュオムレツ | | 牛乳 鶏肉 生クリーム 卵 | 黒パン 小麦粉 油 じゃがいも でんぶん 砂糖 | かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ ほうれん草 パイン | 840 | 28.9 |
| 21 | 木 | ごはん 牛乳 | 豚汁 チンゲンサイのナムル チキンフリッター ナムルドレッシング(クラス) | 〳 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ 卵 | ごはん 小麦粉 でんぶん 油 ドレッシング | にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ チンゲンサイ もやし | 721 | 32.6 |
| 22 | 金 | 地粉うどん 牛乳 | 肉うどんの汁 春キャベツのサラダ 香味塩ドレッシング(クラス) ちくわとさつま芋の天ぷら(1個ずつ) | 〳 | 牛乳 豚肉 ちくわ あおさ | 地粉うどん 小麦粉 でんぶん 油 さつま芋 ドレッシング | にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン | 788 | 27.3 |
| 25 | 月 | バターロールパン 牛乳 | ポトフ カラフルサラダ ミートボール(2個) バンバンジードレッシング(クラス) | | 牛乳 豚肉 鶏肉 | バターロールパン じゃがいも パン粉 砂糖 春雨 ドレッシング でんぶん | 玉ねぎ にんじん キャベツ 枝豆 コーン | 910 | 35.0 |
| 26 | 火 | ごはん 牛乳 | 豆腐とわかめのみそ汁 かてめしの具 サワラの韓国風味焼き | 〳 | 牛乳 わかめ みそ 豆腐 サワラ 鶏肉 油揚げ | ごはん 砂糖 | 長ねぎ にんじん えのきたけ いんげん ごぼう しいたけ | 703 | 31.2 |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 | 春雨スープ チンジャオロースー エビシューマイ(2個) | 〳 | 牛乳 鶏肉 エビ タラ 豚肉 | ごはん 春雨 ごま 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 | にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン たけのこ ピーマン | 783 | 34.1 |
| 28 | 木 | 子どもパン 牛乳 | ペンネのクリーム煮 サイダーゼリーポンチ イカナゲット(2個) | | 牛乳 鶏肉 イカ タラ | 子どもパン マカロニ 油 小麦粉 でんぶん 砂糖 サイダーゼリー | しめじ エリンギ コーン 玉ねぎ にんじん みかん 黄桃 パイン | 943 | 36.1 |
| 給食回数 | | 14回 | | | 平均栄養量 | | | 811 | 31.5 |
| | | ※ 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 | | | 830 | 27~42 |

※4月は、小学校1年生が初めて給食を食べる都合上、パンの日の回数が多くなっています。

☐ は、「ふるさと給食」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
 🐟 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。 🍴 ご覧いただけます。