



令和5年 10月分 献立予定表 (小学校A)



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)
2	月	ごはん 牛乳	※京風だんご汁 お浸し ブリのスタミナ焼き しょうゆ・かつお節(クラス)			牛乳 かつお節 みそ ブリ	ごはん 白玉餅 里芋 砂糖	長ねぎ にんじん しょうが にんにく 大根 トマト ほうれん草 キャベツ	629	25.3
3	火	ごはん 牛乳	わかめスープ 大学芋 豚肉と切干大根のキムチ炒め			牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	ごはん さつま芋 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが もやし 切干大根 にら 白菜 にんにく	642	21.3
4	水	ライスボール パン 牛乳	煮ぼうとう オレンジ 照り焼きハンバーグ			牛乳 鶏肉 油揚げ	ライスボールパン ほうとうめん パン粉 砂糖 水あめ	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 しいたけ トマト オレンジ しょうが	633	29.0
5	木	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏肉とごぼうの炒り煮 赤魚の磯辺フライ			牛乳 鶏肉 みそ 赤魚 青のり	ごはん ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ごぼう 大根の葉 こんにゃく	612	25.9
6	金	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 ★根菜サラダ 肉まん バンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	地粉うどん 小麦粉 パン粉 ドレッシング 油 砂糖 でん粉	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ れんこん しょうが 大根の葉	663	25.9
10	火	黒パン 牛乳	キャロットポタージュ 彩りサラダ タコナゲット(2個) イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 タコ イカ タラ ベーコン 生クリーム	黒パン 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 枝豆 パセリ ブロッコリー	632	26.1
11	水	ごはん 牛乳	具だくさん野菜のみそ汁 わかめサラダ 揚げサバのチリソースかけ 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 わかめ サバ 豆腐 みそ	ごはん 油 ドレッシング でん粉 はちみつ	玉ねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし にんにく 大根 トマト 小松菜 ごぼう りんご	667	25.2
12	木	ごはん 牛乳	秋味カレー ★りんご ほうれん草オムレツ			牛乳 鶏肉 卵	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋	にんじん しょうが りんご にんにく 玉ねぎ ほうれん草 エリンギ しめじ	663	19.7
13	金	はちみつ パン 牛乳	ポトフ ★ごぼうサラダ 鶏の照り焼き ごまドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉	はちみつパン じゃが芋 でん粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 ごぼう コーン	617	26.7
16	月	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 深川めし風混ぜごはんの具 キャベツ入り焼きメンチカツ ソース(クラス)			牛乳 豚肉 みそ アサリ わかめ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ	630	23.8
17	火	中華めん 牛乳	豆腐ラーメンスープ キャベツとえのきのサラダ アメリカンドッグ 中華ドレッシング(クラス) ふるさと給食の日			牛乳 フランクフルト 豆腐 豚肉 わかめ	中華めん 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ドレッシング	にんじん えのきたけ にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ	739	28.7
18	水	ごはん 牛乳	すまし汁 里芋のごまみそ煮 イワシの梅煮			牛乳 かまぼこ イワシ みそ	ごはん ふ でん粉 里芋 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん ほうれん草 梅肉 しいたけ 長ねぎ ごぼう 枝豆	648	26.3
19	木	ごはん 牛乳	呉汁 もやしと大根の葉サラダ 和風きのこハンバーグ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 豆腐 みそ 大豆 鶏肉	ごはん 砂糖 パン粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 大根 しめじ えのきたけ 大根の葉	637	25.4
23	月	ごはん 牛乳	中華コーンスープ チンジャオロースー エビシューマイ(2個)			牛乳 エビ タラ 豚肉	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ コーン 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ 赤ピーマン たけのこ ピーマン にんにく しょうが	640	26.3
24	火	子どもパン 牛乳	パンプキンシチュー ぶどうゼリーポンチ がんす ソース(クラス)			牛乳 鶏肉 生クリーム タラ	子どもパン でん粉 砂糖 小麦粉 油 パン粉 ぶどうゼリー	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ みかん 黄桃 パイン	716	24.0
25	水	ごはん 牛乳	キムチ入りみそ汁 肉じゃが 厚焼き玉子			牛乳 みそ 豆腐 豚肉 卵	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 しらたき	にんじん 長ねぎ 白菜 大根 りんご にんにく いんげん 玉ねぎ しょうが	587	23.2
26	木	地粉うどん 牛乳	ごま味うどんの汁 ★れんこんにゃくサラダ 揚げギョーザ(2個) 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豚肉	地粉うどん でん粉 油 ごま ドレッシング 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 長ねぎ しいたけ コーン 枝豆 れんこん	657	26.1
27	金	ツイスト パン 牛乳	あさり入りトマトスープ ジャーマンポテト クリスピーチキン			牛乳 アサリ ベーコン 鶏肉	ツイストパン マカロニ パン粉 じゃが芋 油 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト コーン	598	27.0
30	月	ごはん 牛乳	みそけんちん汁 ひじきと大豆の煮物 鶏の竜田揚げゆずこしょう風味			牛乳 みそ 豆腐 ひじき 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ 大豆	ごはん でん粉 砂糖 油 里芋	大根 長ねぎ にんじん ごぼう ゆず	700	34.3
31	火	ごはん 牛乳	ちゃんこスープ ほうれん草ともやしのナムル 肉団子(2個) ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	ごはん パン粉 砂糖 油 でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし しいたけ 白菜 えのきたけ エリンギ	608	27.2
給食回数		20回				平均 栄 養 量			646	25.9
		※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

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

は、「ふるさと給食」です。



★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、白玉餅が入っています。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。