



令和5年 12月分 献立予定表 (小学校B)



熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名			注 意 に	は し の 日	主 な 材 料 名			栄養量	
日	曜日	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	金	バターロール🍞 牛乳 ミネストローネ 花野菜サラダ チキンのオープン焼き 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 チーズ 鶏肉 パン粉 砂糖 油	バターロールコッペ マカロニ じゃがいも ドレッシング パン粉 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー トマト ブロッコリー パセリ 赤ピーマン	620	26.3
4	月	ごはん 牛乳 ※白玉と玉子のスープ ★みそきんぴら イワシのおかか煮	🐟		牛乳 卵 イワシ かつお節 鶏肉 みそ	ごはん 白玉もち 油 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しいたけ ごぼう こんにゃく	644	25.2
5	火	地粉うどん 牛乳 妻沼ねぎうどんの汁 ヘルシーサラダ 春巻き 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん ドレッシング 小麦粉 春雨 油	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ キャベツ こんにゃく	690	24.5
6	水	はちみつパン 牛乳 白菜と春雨のスープ ペンネアラビアータ 肉団子(2個)			牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン	はちみつパン パン粉 春雨 でん粉 油 砂糖 マカロニ	長ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく トマト パセリ	622	27.4
7	木	ごはん 牛乳 芋煮 もやしとわかめのサラダ 鮭のみそ粕漬焼き 香味塩ドレッシング(クラス)	🐟		牛乳 豚肉 わかめ 鮭 みそ	ごはん 里芋 砂糖 ドレッシング	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ もやし こんにゃく	557	25.8
8	金	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 煮びたし 鶏肉のカレー竜田揚げ			牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ さつま揚げ	ごはん でん粉 砂糖 油	しょうが こまつな 長ねぎ にんじん もやし なめこ	620	29.2
11	月	ごはん 牛乳 沢煮焼 焼肉 厚焼き玉子 手巻きのり			牛乳 卵 豚肉 みそ のり	ごはん 砂糖 でん粉 ごま	たけのこ にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが 玉ねぎ なら	595	28.1
12	火	ごはん 牛乳 冬野菜カレー みかん 焼きメンチカツ			牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも 油 でん粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ れんこん みかん ほうれん草 りんご にんにく しょうが	764	25.3
13	水	中華めん 牛乳 サンマーメン 彩りサラダ ココア揚げパン 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 かまぼこ	中華めん 胚芽ロールパン 油 ココア でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 きくらげ キャベツ 枝豆 赤ピーマン	652	24.9
14	木	ライスボール🍞 牛乳 煮ぼうとう ブロッコリーサラダ 冬野菜のかき揚げ バンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 油揚げ	ライスボールパン ほうとう麺 小麦粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 大根 白菜 玉ねぎ ブロッコリー ごぼう コーン 春菊	752	26.2
15	金	ドライカレー 牛乳 野菜コンソメスープ ドライソース クリスピーチキン お楽しみデザート			牛乳 豚肉 鶏肉	ドライカレー バター パン粉 お楽しみデザート 油 でん粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン マッシュルーム エリンギ にんにく パセリ	689	24.7
18	月	ごはん 牛乳 スンドゥブチゲ 中華サラダ 野菜シューマイ(2個) 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 豆腐 タラ 豚肉 昆布 あさり みそ	ごはん 油 ごま 砂糖 小麦粉 でん粉 ドレッシング 春雨	白菜 にんじん 長ねぎ 大根 なら しょうが いんげん にんにく たけのこ 玉ねぎ もやし 大根の葉 キャベツ	596	21.8
19	火	ドッグパン 牛乳 パンプキンシチュー ゆずゼリーポンチ ロングフランクフルト			牛乳 鶏肉 生クリーム フランクフルト	ドッグパン 油 ゆずゼリー 小麦粉	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ みかん 黄桃 パイ	679	25.2
20	水	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 水菜と大根のサラダ 白身魚のごまだれかけ 野菜ドレッシング(クラス)	🐟		牛乳 タラ みそ わかめ 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 水菜 大根	602	24.5
21	木	中華めん 牛乳 タンメンスープ ★ カミカミ サラダ ギョーザ(2個) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	中華めん ドレッシング 小麦粉 油 でん粉	にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ なら れんこん コーン しょうが 枝豆	631	24.2
給食回数			15回		平均栄養量			648	25.6
			※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

ドライカレーにドライソースをかけて食べましょう。

🐟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。

☐は、「ふるさと給食」です。

12月22日は冬至です。下線のメニューは冬至にちなんだ献立です。冬至については「給食だより」をご覧ください。

◎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。

