



# 令和5年 8.9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	ほし 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)
8/31	木	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 彩りサラダ みそポテト(2個) 玉ねぎドレッシング(クラス)		//	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	地粉うどん じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ドレッシング	小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 枝豆 赤ピーマン	844	32.5
9/1	金	子どもパン 牛乳	ピリ辛春雨スープ マカロニのドミグラ和え 若鶏の香味焼き			牛乳 鶏肉 豚肉	子どもパン 春雨 ごま 油 マカロニ 砂糖	にんじん もやし にら 長ねぎ しょうが にんにく コーン グリンピース 玉ねぎ トマト	828	35.3
4	月	発芽玄米入り ごはん 牛乳	★かみかみカレー 冷凍みかん 野菜入り豆腐バーグ			牛乳 鶏肉 大豆 豆腐	発芽玄米入りごはん 小麦粉 砂糖 油 パン粉	ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 枝豆 みかん	921	33.5
5	火	ごはん 牛乳	※つみっこ 切干大根の炒り煮 ホキのガーリックマヨ焼き	魚	//	牛乳 鶏肉 ホキ 油揚げ あさり	ごはん 小麦粉 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 水あめ 砂糖 油	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ しいたけ にんにく パセリ 切干大根 しょうが	898	37.2
6	水	ツイストパン 牛乳	ミネストローネ ほうれん草ともやしのサラダ ミートボール(2個) 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	ツイストパン マカロニ パン粉 砂糖 油 でん粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ほうれん草 もやし	807	34.4
7	木	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 金平そばろごはんの具 かぼちゃコロツケ ソース(クラス)		//	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん ふ パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	長ねぎ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう にんじん 大根の葉 こんにゃく	896	28.3
8	金	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ ★茎わかめのサラダ ふじりんごゼリー ギョーザ(2個) 中華ドレッシング(クラス)		//	牛乳 鶏肉 豚肉 茎わかめ	中華めん でん粉 小麦粉 油 ドレッシング ふじりんごゼリー	コーン にんじん チンゲンサイ 長ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にら	774	29.8
11	月	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 煮びたし 鶏肉のレモンソースかけ(2個)		//	牛乳 わかめ みそ 鶏肉 さつま揚げ	ごはん 小麦粉 でん粉 油 砂糖	大根の葉 にんじん 大根 玉ねぎ レモン 小松菜 もやし	818	38.4
12	火	ごはん 牛乳	塩マーボー豆腐 冷凍パイ 秋鮭のみそ粕漬焼き	魚	//	牛乳 豆腐 豚肉 サケ みそ	ごはん 油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく パイ	774	35.3
13	水	ごはん 牛乳	韓国風肉じゃが ナムル 野菜シューマイ(2個) ナムルドレッシング(クラス)		杯	牛乳 豚肉 豆腐 タラ わかめ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ たけのこ いんげん 長ねぎ ほうれん草 しらたき	793	26.4
14	木	バターロール コッパ 牛乳	ジュリエンヌスープ カラフルサラダ タンドリーチキン 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	バターロールコッパ 春雨 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト しょうが にんにく 枝豆 コーン	823	38.8
15	金	ごはん 牛乳	けんちん汁 大豆の磯煮 まぐろカツ ソース(クラス)	魚	//	牛乳 豆腐 マグロ 大豆 ひじき	ごはん 里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	822	30.3
19	火	地粉うどん 牛乳	なめこおろしうどんの汁 ★ごぼうサラダ 竹輪とかぼちゃの天ぷら(1個ずつ) ごまドレッシング(クラス)		//	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおさ	地粉うどん でん粉 小麦粉 油 ドレッシング	なめこ 大根 にんじん 長ねぎ かぼちゃ 枝豆 ごぼう コーン	863	32.9
20	水	子どもパン 牛乳	クラムチャウダー キャベツときゅうりのサラダ 鶏の照り焼き イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	子どもパン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	887	37.4
21	木	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 こんにゃくねぎ塩ソテー サバの南部焼き	魚	//	牛乳 わかめ 豆腐 みそ サバ 鶏肉	ごはん 砂糖 ごま 油	玉ねぎ にんじん しょうが 小松菜 長ねぎ しらたき	803	31.3
22	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ プレーンオムレツ 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 卵	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト ブロッコリー コーン	886	27.6
25	月	ドッグパン 飲むヨーグルト	わんたんスープ チキンラトウイユ フランクフルト(2本)			飲むヨーグルト 豚肉 フランクフルト 鶏肉	ドッグパン わんたん じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 スズキーニ なす 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト	839	35.0
26	火	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 かてめしの具 <b>ふるさと給食の日</b> 彩の国小松菜入りメンチカツ		//	牛乳 わかめ みそ 豚肉 鶏肉 凍り豆腐	ごはん 小麦粉 砂糖 パン粉 油	にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 いんげん ごぼう しいたけ こんにゃく	788	29.2
27	水	中華めん 牛乳	タンメンスープ 大根サラダ 包子(2個) 野菜ドレッシング(クラス)		//	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	中華めん でん粉 パン粉 小麦粉 ドレッシング	にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 大根の葉	743	30.9
28	木	黒パン 牛乳	秋の味覚シチュー 梨ゼリーポンチ フィレオチキン			牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉	黒パン さつま芋 油 小麦粉 でん粉 パン粉 梨ゼリー	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース パイ みかん 黄桃	944	36.3
29	金	ごはん 牛乳	野菜椀 ヘルシーサラダ ★豚肉とレバーのごまだれかけ 香味塩ドレッシング(クラス)		//	牛乳 みそ 豚肉 豚レバー	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ごま ドレッシング	大根 長ねぎ にんじん ごぼう しょうが にんにく キャベツ こんにゃく	875	35.2
給食回数		21回				平均栄養量			839	33.1
		※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

魚印の献立は、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。

杯印の献立は、カップにご飯をよそりましょう。

※印の献立は、すいとんが入っています。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。