



令和5年11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	主食 牛乳	献立名 料理名	骨に 注意	埼玉県産 使用予定食材	はし の 日	主 材 料 名			栄養量	
							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	水	バターロール コッパ 牛乳	野菜コンソメスープ ツナとトマトのパンネ ロングフランクフルト				牛乳 フランクフルト マグロ	バターロールコッパ マカロニ 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン パセリ トマト にんにく	654	23.3
2	木	ごはん 牛乳	わかめスープ ソイ丼の具 野菜シューマイ (2個)				牛乳 わかめ 豆腐 タラ 鶏肉 ベーコン 大豆	ごはん 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ もやし たけのこ 玉ねぎ キャベツ いんげん 枝豆 しょうが	601	22.9
6	月	地粉 うどん 牛乳	五目うどんの汁 ★変わり金平 ちくわとさつま芋の天ぷら (1個ずつ)				牛乳 油揚げ なたと ちくわ アオサ 鶏肉	地粉うどん ごま さつま芋 でん粉 砂糖 小麦粉 油	長ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ ごぼう れんこん いんげん こんにゃく	683	24.4
7	火	黒パン 牛乳	ポテトポタージュ 大根サラダ 秋鮭ガーリックバジル焼き パンバンジードレッシング (クラス)				牛乳 生クリーム サケ	黒パン じゃが芋 小麦粉 油 ドレッシング	コーン 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく バジル 大根 大根の葉	604	27.2
8	水	ごはん 牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁 もやしのお浸し 味付きカツ しょうゆ・かつお節 (クラス)				牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉	小松菜 にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし	635	25.3
9	木	ごはん 牛乳	のっぺい汁 こんにゃくソテー イワシのごまみそ煮				牛乳 イワシ みそ 鶏肉	ごはん 里芋 でん粉 砂糖 ごま 油	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 しょうが しらたき	570	22.6
10	金	食パン 牛乳	ラビオリスープ トマトビーンズ 野菜入り豆腐バーグ チョコクリーム				牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	食パン 小麦粉 パン粉 砂糖 油 チョコクリーム	玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草 枝豆 しょうが グリーンピース トマト	725	29.3
13	月	ごはん 牛乳	※彩の国みそといとん 地場産ねぎときゅうりのナムル ゼリーフライ ナムルドレッシング (クラス)				牛乳 みそ おから わかめ	ごはん 小麦粉 じゃが芋 パン粉 油 ドレッシング	えのきたけ 小松菜 にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり	629	18.3
15	水	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンスープ カリフラワーのサラダ 包子 (2個) 玉ねぎドレッシング (クラス)				牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 ドレッシング	にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが カリフラワー 枝豆 コーン	627	28.4
16	木	ごはん 牛乳	すき焼き風煮 みかん サバの塩焼き				牛乳 豚肉 豆腐 サバ	ごはん 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ みかん しらたき	695	33.1
17	金	ごはん 牛乳	吟子汁 煮びたし 韓国風鶏の照り焼き				牛乳 サケ 豆腐 みそ 鶏肉 さつま揚げ	ごはん じゃが芋 油 ごま 砂糖	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし	590	32.4
20	月	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 大根と鶏肉の煮物 白身魚フライ ソース (クラス)				牛乳 ブルーホワイティング 鶏肉	ごはん 春雨 ごま 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ 小松菜 にんにく 大根 しょうが こんにゃく	631	23.4
21	火	ライス ボールパン 牛乳	熊谷うどん ★まめまめサラダ 野菜入りつくね 野菜ドレッシング (クラス)				牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 大豆	ライスボールパン 熊谷うどん パン粉 砂糖 でん粉 油 ドレッシング	にんじん 大根 白菜 玉ねぎ しょうが れんこん 長ねぎ キャベツ 枝豆	701	31.9
22	水	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 じゃが芋の磯煮 ホッケみりん焼き				牛乳 油揚げ わかめ みそ ホッケ 鶏肉 ひじき	ごはん ふ 砂糖 ごま じゃが芋 油	小松菜 長ねぎ にんじん えのきたけ 枝豆 こんにゃく	574	33.4
24	金	中華めん 牛乳	広東ラーメンスープ ★ごぼうサラダ 鬼まん ごまドレッシング (クラス)				牛乳 鶏肉	中華めん でん粉 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ しょうが たけのこ 枝豆 ごぼう コーン	652	24.5
27	月	ツイスト パン 牛乳	パンネのクリーム煮 三色サラダ カレーポテト春巻 イタリアンドレッシング (クラス)				牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	ツイストパン マカロニ 油 小麦粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 ドレッシング	ほうれん草 コーン 玉ねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	760	25.3
28	火	ごはん 牛乳	★根菜のみそ汁 なら豚 まぐろカツ ソース (クラス)				牛乳 みそ マグロ 豚肉	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉 油	にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ しょうが こら キャベツ にんにく	679	26.1
29	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス 杏仁フルーツ スパニッシュパンクインオムレツ				牛乳 豚肉 卵 鶏肉 カツオ	ごはん じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト かぼちゃ みかん 黄桃 パイン	719	21.5
30	木	子ども パン 牛乳	わんたんスープ コーン入りわかめサラダ ハンバーグのきのこソースかけ 香味塩ドレッシング (クラス)				牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	子どもパン わんたん パン粉 砂糖 バター ドレッシング	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ マッシュルーム トマト コーン もやし	614	26.5
給食回数		19回			平均栄養量			650		26.3	
		※ 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、よくかんで気をつけて食べましょう。
 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。



※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。