



令和5年 11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		骨に注意	埼玉県産 使用予定食材	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)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	水	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 (2個)			箸	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	869	40.8
2	木	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)			箸	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	836	29.1
6	月	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 パンパ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	817	35.0
7	火	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)			箸 スプーン	牛乳 わかめ 豆腐 タラ 鶏肉 パーコン 大豆	ごはん 小麦粉 でん粉 油	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	739	27.6
8	水	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			箸	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	718	27.2
9	木	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	899	35.3
10	金	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)			箸	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	831	31.3
13	月	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)			箸	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	742	33.3
15	水	ごはん 牛乳	すき焼き風煮 みかん サバの塩焼き チーズ			箸	牛乳 豚肉 豆腐 サバ チーズ	ごはん 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ みかん	873	39.7
16	木	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)			箸	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	761	21.3
17	金	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)			箸	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	758	27.0
20	月	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)			箸	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	838	37.6
21	火	ごはん 牛乳	吟子汁 煮びたし 韓国風鶏の照り焼き ヨーグルト			箸 スプーン	牛乳 ヨーグルト 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	786	41.4
22	水	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)			箸	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	767	29.2
24	金	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	968	31.9
27	月	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			箸	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	727	40.9
28	火	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 Pumpkin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 杏仁豆腐	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	888	24.7
29	水	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	836	34.6
30	木	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)			箸	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	814	30.1
給食回数		19回						平均栄養量		814	32.5
		※ 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

※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。
 ①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。