



# 令和6年 3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<br>意に | は<br>日<br>の | 主 な 材 料 名                        |  |  | 栄 養 量           |               |
|------|----|--------------------------------|--|----------|-------------|----------------------------------|--|--|-----------------|---------------|
|      |    | 主食<br>牛乳                       | 料 理 名  |          |             | 血や肉をつくるもの<br>(あか)                | 熱や力になるもの<br>(きいろ)                                  | 体の調子をとのえるもの<br>(みどり)   | エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(グラム) |
| 1    | 金  | ごはん<br>牛乳                      | 肉豆腐 もやしのお浸し しょうゆ(クラス)<br>サワラのゆずみそ焼き かつお節(クラス)              |          |             | 牛乳<br>豆腐 牛肉 砂糖<br>サワラ みそ<br>かつお節 | ごはん<br>でん粉 砂糖                                      | にんじん 玉ねぎ<br>チンゲン菜 しょうが<br>ゆず ほうれん草 もやし                             | 804             | 40.6          |
| 4    | 月  | ぶどうパン<br>牛乳                    | あさり入りトマトスープ 枝豆と春雨のサラダ<br>若鶏の香味焼き コーヒーメイク 玉ねぎドレッシング(クラス)    |          |             | 牛乳<br>あさり 鶏肉                     | ぶどうパン<br>マカロニ 春雨<br>ドレッシング<br>コーヒーメイク              | にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ にんにく<br>トマト 枝豆 赤ピーマン<br>黄ピーマン バジル                 | 874             | 33.3          |
| 5    | 火  | 酢めし<br>牛乳                      | 菜の花と豆腐のみそ汁 ちらし寿司の具<br>エビフライ(2本) ももゼリー                      |          |             | 牛乳<br>豆腐 わかめ みそ<br>エビ 鶏肉 凍り豆腐    | 酢めし<br>小麦粉 パン粉 油<br>砂糖 ももゼリー                       | 長ねぎ にんじん<br>菜の花 しいたけ<br>かんぴょう グリンピース                               | 839             | 31.5          |
| 6    | 水  | 中華めん<br>牛乳                     | 具だくさん野菜のみそラーメンスープ こんにゃくサラダ<br>きなこ揚げパン 香味塩ドレッシング(クラス)       |          |             | 牛乳<br>豚肉 みそ きなこ<br>わかめ           | 中華めん<br>ごま コッパパン<br>油 砂糖 ドレッシング                    | にんじん 長ねぎ もやし<br>キャベツ にんにく コーン<br>ほうれん草 しょうが 枝豆<br>こんにゃく            | 858             | 33.5          |
| 7    | 木  | バターロールパン<br>牛乳                 | わんたんスープ トマトビーンズ<br>ポテトカップグラタン                              |          |             | 牛乳<br>豚肉 大豆<br>エビ チーズ            | バターロールパン 小麦粉<br>わんたん じゃがいも バター<br>油<br>でん粉 砂糖 マカロニ | にんじん 玉ねぎ 小松菜<br>グリンピース トマト   | 873             | 29.8          |
| 8    | 金  | 麦ごはん<br>ジョア<br>(マスカット)         | カレー 花野菜サラダ いちごクレープ<br>プレーンオムレツ バンバンジードレッシング(クラス)           |          |             | ジョア 牛乳<br>豚肉 卵                   | 麦ごはん いちごクレープ<br>じゃがいも 油<br>小麦粉 でん粉<br>ドレッシング 砂糖    | にんじん 玉ねぎ<br>しょうが にんにく<br>ブロッコリー<br>カリフラワー                          | 894             | 25.7          |
| 11   | 月  | 山菜おこわ<br>牛乳                    | あさりのすまし汁 切干大根のカレー煮<br>鮭のみそ粕漬焼き お祝いデザート                     |          |             | 牛乳<br>あさり 鶏肉<br>わかめ 鮭 みそ<br>油揚げ  | 山菜おこわ<br>ふ 油 砂糖<br>お祝いデザート                         | にんじん 長ねぎ<br>小松菜 えのきたけ<br>切干大根 しいたけ<br>こんにゃく                        | 738             | 34.2          |
| 12   | 火  | ライスボール<br>パン<br>牛乳             | トマトクリームジェノバ風パスタ いちごゼリーポンチ<br>照り焼きチキンパテ                     |          |             | 牛乳<br>ベーコン チーズ<br>生クリーム 鶏肉       | ライスボールパン<br>スパゲッティ オイル<br>いちごゼリー<br>パン粉 砂糖 でん粉     | にんじん 玉ねぎ みかん<br>マッシュルーム エリンギ 黄桃<br>赤ピーマン 黄ピーマン バイン<br>にんにく トマト バジル | 897             | 35.0          |
| 13   | 水  | ごはん<br>牛乳                      | 野菜のごま風味汁 ナムル<br>味付きカツ ナムルドレッシング(クラス)                       |          |             | 牛乳<br>豆腐 みそ 鶏肉<br>わかめ            | ごはん<br>ごま 小麦粉 パン粉<br>油 砂糖<br>ドレッシング でん粉            | にんじん 玉ねぎ<br>小松菜 大根 ごぼう<br>しいたけ キャベツ<br>ほうれん草                       | 841             | 30.8          |
| 14   | 木  | 地粉うどん<br>牛乳                    | うま塩鶏うどんの汁 ★まめまめサラダ デニッシュペストリー<br>野菜シューマイ(2個) 野菜ドレッシング(クラス) |          |             | 牛乳<br>鶏肉 わかめ<br>大豆 豆腐 タラ         | 地粉うどん<br>油 小麦粉 でん粉<br>ドレッシング 砂糖<br>デニッシュペストリー      | にんじん 長ねぎ<br>エリンギ えのきたけ<br>キャベツ 枝豆 たけのこ<br>玉ねぎ さやいんげん               | 868             | 29.8          |
| 15   | 金  | <b>卒業式 おめでとうございます</b>          |  |          |             |                                  |  |  |                 |               |
| 18   | 月  | わかめごはん<br>牛乳                   | 小松菜と油揚げのみそ汁 じゃが芋の磯煮<br>まぐろカツ                               |          |             | 牛乳<br>油揚げ みそ まぐろ<br>豚肉 ひじき       | わかめごはん<br>小麦粉 パン粉<br>油 じゃがいも 砂糖                    | にんじん 玉ねぎ<br>しいたけ 枝豆 小松菜<br>しょうが<br>こんにゃく                           | 839             | 30.3          |
| 19   | 火  | ごはん<br>牛乳                      | 牛丼 ★ごぼうサラダ ごまドレッシング(クラス)<br>野菜入り豆腐バーグ                      |          |             | 牛乳<br>牛肉 鶏肉<br>豆腐                | ごはん<br>砂糖 小麦粉<br>ドレッシング                            | にんじん 玉ねぎ<br>小松菜 枝豆 ごぼう<br>コーン しょうが<br>しらたき                         | 850             | 34.8          |
| 21   | 木  | はちみつパン<br>牛乳                   | 野菜スープ 彩りサラダ イタリアンドレッシング(クラス)<br>バジルチキンフリッター(2個) ヨーグルト      |          |             | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>ヨーグルト             | はちみつパン<br>小麦粉 油<br>ドレッシング<br>でん粉                   | にんじん もやし<br>ほうれん草 にんにく<br>バジル キャベツ 枝豆<br>赤ピーマン 黄ピーマン               | 869             | 43.9          |
| 給食回数 |    | 13回                            |  |          |             | 平均 栄 養 量                         |  |  | 850             | 33.3          |
|      |    | ※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                         |  |  | 830             | 27~42         |

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。
 印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。

★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、白玉餅が入っています。よくかんで食べましょう。

©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。