令和6年 5月分 献立予定表 （小学校B）

熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名 主食 牛乳	献立名 料理名	注意 骨に	はしの日	主な材料名 血や肉をつくるもの（あか）	主な材料名 熱や力になるもの（きいろ）	主な材料名 体の調子をととのえるもの（みどり）	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たん白質(グラム)
1	水	ごはん 牛乳	たけのこと春雨のスープ　切干大根の炒り煮 サワラの西京焼き	①		牛乳 鶏肉 サワラ　みそ 油揚げ　アサリ	ごはん 春雨　ごま 砂糖　油	たけのこ　にんじん　長ねぎ ほうれん草　しいたけ もやし　しょうが　にんにく 切干大根	610	28.9
2	木	バターロールコッペ 牛乳	野菜コンソメスープ　チキンビーンズ いかナゲット（2個）			牛乳 イカ　タラ 大豆　鶏肉	バターロールコッペ でん粉　小麦粉 油　砂糖	にんじん　玉ねぎ キャベツ　ほうれん草 トマト	602	25.2
7	火	ごはん 牛乳	高野豆腐のみそ汁　こんにゃくねぎ塩ソテー カツオ竜田揚げ	①		牛乳 わかめ　凍り豆腐 みそ　カツオ 鶏肉	ごはん 油 でん粉 しらたき	えのきたけ　エリンギ ほうれん草　長ねぎ しょうが　小松菜　にんじん	592	29.2
8	水	中華めん 牛乳	マーボーメンスープ　茎わかめのサラダ えびしゅうまい（2個）　中華ドレッシング（クラス）			牛乳 豚肉　豆腐 みそ　エビ スケソウダラ　茎わかめ	中華めん 油　小麦粉　砂糖 でん粉　春雨 ドレッシング	にんじん　長ねぎ　たけのこ しいたけ　しょうが にんにく　玉ねぎ 大根の葉	671	26.4
9	木	黒パン 牛乳	わんたんスープ　花野菜サラダ　チーズ フランクフルト（2本）　イタリアンドレッシング（クラス）			牛乳 フランクフルト チーズ	黒パン わんたん ドレッシング	にんじん　もやし 長ねぎ　小松菜 ブロッコリー　カリフラワー	652	26.2
10	金	ごはん 牛乳	沢煮椀　じゃが芋の磯煮 ブリの南蛮漬け	①		牛乳 ブリ さつま揚げ ひじき	ごはん でん粉　油　砂糖 ごま　じゃがいも しらたき	にんじん　ごぼう　たけのこ 長ねぎ　しいたけ　しょうが 玉ねぎ　赤ピーマン　枝豆	677	27.6
13	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス　杏仁フルーツ プレーンオムレツ			牛乳 豚肉 卵	ごはん じゃがいも　油 小麦粉　砂糖 杏仁豆腐　でん粉	にんじん　玉ねぎ トマト　りんご 黄桃　白桃 ラ・フランス	709	19.4
14	火	ごはん 牛乳	わかめスープ　豚肉と厚揚げのみそ炒め 野菜入りつくね			牛乳 わかめ　かまぼこ 豚肉　鶏肉 厚揚げ　みそ	ごはん 油　砂糖 パン粉 でん粉	にんじん　長ねぎ　もやし たけのこ　れんこん 玉ねぎ　ピーマン しょうが　にんにく	584	24.3
15	水	ごはん 牛乳	鶏ごぼうのみそ汁　切干大根の炒り煮 サバの塩焼き	①		牛乳 鶏肉　みそ サバ　油揚げ アサリ	ごはん 油 砂糖	にんじん　ごぼう 玉ねぎ　小松菜 しいたけ　しょうが 切干大根	651	31.5
16	木	**地粉うどん** **牛乳**	ふるさと給食の日 なめこおろしうどんの汁　ヘルシーサラダ　玉ねぎドレッシング（クラス） 竹輪の磯辺揚げ・さつま芋のお茶天ぷら（1個ずつ）			牛乳 油揚げ ちくわ あおさ	地粉うどん 小麦粉　油　さつまいも でん粉　ドレッシング こんにゃく	ほうれん草　なめこ 大根　長ねぎ にんじん　キャベツ　抹茶	651	22.2
17	金	子どもパン 牛乳	ポテトポタージュ　桜エビとキャベツのペペロンチーノ 野菜入り豆腐バーグ			牛乳 生クリーム 豆腐　鶏肉 桜エビ	子どもパン じゃがいも　油 小麦粉　スパゲティ パン粉　砂糖	玉ねぎ　にんじん パセリ　枝豆 しょうが　キャベツ にんにく	613	25.7
20	月	ごはん 牛乳	すまし汁　大豆の磯煮 じゃこカツ			牛乳 凍り豆腐　わかめ 大豆　ひじき じゃこ天	ごはん 小麦粉　パン粉 油　砂糖 こんにゃく	ほうれん草　にんじん 長ねぎ　えのきたけ	593	23.0
21	火	ごはん 牛乳	ピリ辛肉豆腐　もやしのお浸し 厚焼玉子　かつお節・しょうゆ（クラス）			牛乳 豆腐　豚肉 卵 かつお節	ごはん 砂糖 でん粉	玉ねぎ　にんじん 小松菜　しいたけ しょうが　ほうれん草 もやし	604	27.2
22	水	食パン 牛乳	ABCスープ　じゃがいもの洋風煮 鶏肉の人参マヨ焼き　チョコクリーム			牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン　チョコクリーム マカロニ マヨネーズ　ごま じゃがいも　バター	玉ねぎ　にんじん キャベツ　枝豆 にんにく　トマト コーン	727	34.2
23	木	ごはん 牛乳	厚揚げのみそ汁　★変わり金平 イワシのみぞれ煮	①		牛乳 厚揚げ みそ イワシ	ごはん 油　砂糖 でん粉　ごま こんにゃく	にんじん　小松菜 長ねぎ　大根 ごぼう　れんこん　いんげん	633	24.8
24	金	中華めん 牛乳	あさり入り塩ラーメンスープ　切干大根のサラダ 春巻き　ナムルドレッシング（クラス）			牛乳 豚肉 アサリ　わかめ	中華めん ごま　小麦粉 でん粉　砂糖　春雨 油　ドレッシング	にんじん　長ねぎ もやし　たけのこ 玉ねぎ　キャベツ 切干大根　きゅうり	666	24.1
27	月	ツイストパン 牛乳	ビーンズスープ　ブロッコリーとこんにゃくのサラダ ★豚肉のマリアナソース　野菜ドレッシング（クラス）			牛乳 大豆 豚肉 豚レバー	ツイストパン でん粉　油 砂糖　ドレッシング こんにゃく	にんじん　キャベツ　小松菜 玉ねぎ　しょうが　にんにく 黄ピーマン　赤ピーマン　ブロッコリー	631	29.0
28	火	ごはん 牛乳	豚汁　わかめサラダ　ヨーグルト 銀ヒラスの照り焼き　バンバンジードレッシング（クラス）	①		牛乳 豚肉　豆腐 みそ　銀ヒラス わかめ　ヨーグルト	ごはん ドレッシング 砂糖 でん粉	にんじん　大根 ごぼう　長ねぎ もやし　きゅうり	633	27.6
29	水	ごはん 牛乳	チキンカレー　冷凍みかん スパニッシュパンプキンオムレツ			牛乳 鶏肉 卵	ごはん じゃがいも 油　小麦粉 でん粉　砂糖	にんじん　玉ねぎ しょうが　にんにく りんご　かぼちゃ みかん	673	21.6
30	木	コッペパン 牛乳	クラムチャウダー　大根サラダ 鮭のガーリックバジル焼き　イタリアンドレッシング（クラス）	①		牛乳 アサリ 鮭	コッペパン じゃがいも 小麦粉　油 ドレッシング	にんじん　玉ねぎ キャベツ　にんにく バジル　大根 大根の葉	563	28.1
31	金	ごはん 牛乳	野菜のごま風味汁　煮びたし ぎょうざ（2個）			牛乳 豆腐　みそ 鶏肉　豚肉 凍り豆腐　かつお節	ごはん ごま　でん粉 小麦粉　砂糖 油	にんじん　大根　ごぼう 玉ねぎ　しいたけ しょうが　キャベツ　にら 小松菜　もやし	587	20.6
給食回数			21回 ※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。			平均栄養量			634	26.0
						基準栄養量			650	21～33

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。

□ は、「ふるさと給食」です。

◎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。