



日		献立名		注骨 意に	はし の 日	主 な 材 料 名			栄 養 量	
曜日	主 食	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)
1	金	中華めん 牛乳	豆乳担々麺汁 三色サラダ はんぺんチーズフライ イタリアンドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 みそ 豆乳 はんぺん チーズ	中華めん 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 パン粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが しいたけ たけのこ ブロccoli 赤ピーマン 黄ピーマン	674	26.6	
8	金	ごはん 牛乳	肉豆腐 ★れんこんにゃくサラダ えびシューマイ(2個) 中華ドレッシング(クラス)		牛乳 豆腐 鶏肉 タラ エビ	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ キャベツ れんこん コーン 大根の葉 こんにゃく	631	26.5	
11	月	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 こんにゃくソテー 焼きメンチカツ		牛乳 油揚げ わかめ ふ みそ 鶏肉	ごはん パン粉 でん粉 油 砂糖	長ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 しょうが しらたき	631	23.7	
12	火	ごはん 牛乳	麻婆大根スープ もやしのナムル 白身魚の南蛮漬 ナムルドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 タラ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ドレッシング	大根 長ねぎ なら しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし こんにゃく	607	26.5	
13	水	子どもパン 牛乳	野菜スープ マカロニのドミグラ和え クリスピーチキン		牛乳 鶏肉 豚肉	子どもパン 砂糖 でん粉 パン粉 油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン グリンピース トマト	579	28.5	
14	木	ごはん 牛乳	小松菜と豆腐のみそ汁 ◎中華風混ぜご飯の具 ぎょうざ(2個)		牛乳 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 油	小松菜 にんじん 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ なら しょうが たけのこ いんげん しいたけ	568	21.5	
15	金	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 アスパラガスとこんにゃくのサラダ きなこ揚げパン 野菜ドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	地粉うどん 胚芽ロールパン 砂糖 油 ドレッシング	小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ アスパラガス 枝豆 こんにゃく	653	26.8	
18	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ スパニッシュパンキンオムレツ ごまドレッシング(クラス)		牛乳 豚肉 卵 鶏肉 わかめ	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト かぼちゃ キャベツ	673	21.1	
19	火	ごはん 牛乳	キャベツのみそ汁 煮びたし ハンバーグのごまだれかけ		牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん パン粉 砂糖 ごま でん粉	キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	591	25.6	
20	水	ごはん 牛乳	※玄米団子汁 地場産きゅうりと玉ねぎのサラダ ゼリーフライ 玉ねぎドレッシング(クラス)	<b>ふるさと給食の日</b>	牛乳 鶏肉 おから	ごはん 玄米団子 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しいたけ えのきたけ 玉ねぎ きゅうり コーン	614	18.6	
21	木	黒パン 牛乳	パンプキンシチュー 切干大根のサラダ 若鶏の香味焼き バンバンジードレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 生クリーム	黒パン 油 小麦粉 ドレッシング	コーン かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ にんじん パセリ パジル 切干大根 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	590	23.5	
22	金	ごはん 牛乳	豚汁 ひじきと大豆の煮もの サバの塩焼き		牛乳 豚肉 みそ サバ さつま揚げ 大豆 ひじき	ごはん じゃがいも 油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	606	30.2	
25	月	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ ★変わり金平 包子(2個)		牛乳 鶏肉 豚肉	中華めん でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油 ごま	コーン にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん 枝豆 こんにゃく	594	25.5	
26	火	ごはん 牛乳	わかめスープ 厚揚げの四川風煮 鶏肉の人参マヨ焼き		牛乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	ごはん マヨネーズ ごま 油 砂糖 でん粉	にんじん 長ねぎ もやし たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが	590	29.8	
27	水	ごはん 牛乳	★かみかみカレー しらたきサラダ コロッケ 塩中華ドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 大豆	ごはん 小麦粉 油 パン粉 砂糖 じゃがいも ドレッシング	ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご コーン 枝豆 しらたき	722	22.8	
28	木	ごはん 牛乳	野菜の中華スープ 大根とツナの煮物 焼き春巻き		牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ まぐろ	ごはん ごま 油 小麦粉 砂糖 でん粉	にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし コーン 大根 しょうが キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	572	19.6	
29	金	コッペパン 牛乳	ラビオリスープ チリコンカン ツナマヨオムレツ		牛乳 豚肉 卵 マグロ 鶏肉 ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 レンズ豆 にんにく トマト	562	24.0	
給食回数		17回				平均 栄 養 量			615	24.8
		※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、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。
- ◎混ぜご飯の具は、飯缶で混ぜないでください。
- ※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。
- 🍴 はしの日、忘れずに持参しましょう。



公式instagramやっています！  
 フォローおねがいします！！



KUMAGAYA.KYUSHOKU



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。