



令和8年10月分 献立予定表 (中学校)



熊谷学校給食センター

献立名				注 意 に	は し の 日	主 材 料 名			栄養量	
日	曜日	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)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ プレーンオムレツ イタリアンドレッシング (クラス)			牛乳 豚肉 卵	ごはん じゃがいも 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン トマト	850	25.8
2	金	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ★根菜の煮物 豆腐バーグの薬味ソースかけ		〸	牛乳 鶏肉 みそ	ごはん じゃがいも 小麦粉 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ しいたけ 大根の葉 長ねぎ しょうが にんにく 大根 いんげん ごぼう 枝豆 れんこん	734	23.1
5	月	ごはん 牛乳	芋の子汁 こんにゃくソテー まぐろカツ	🐟	〸	牛乳 豚肉 まぐろ 鶏肉	ごはん さといも 油 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	にんじん えのきたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 しょうが しらたき	792	30.3
6	火	黒パン 牛乳	クラムチャウダー ★ごぼうサラダ 若鶏の香味焼き バンバンジードレッシング (クラス)			牛乳 アサリ 鶏肉	黒パン 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 もやし ごぼう 大根の葉 コーン	852	33.1
7	水	ごはん 牛乳	ほうれん草と油揚げのみそ汁 厚揚げと鶏肉の煮物 包子 (2個)		〸	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 厚揚げ	ごはん でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 小松菜	791	32.7
8	木	地粉うどん 牛乳	けんちんうどんの汁 わかめとコーンのサラダ ココア揚げパン 中華ドレッシング (クラス)		〸	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん さといも コッペパン 油 ミルクココア ドレッシング	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン	813	27.5
9	金	ごはん 牛乳	キーマカレー 三色サラダ チキンナゲット (2個) 玉ねぎドレッシング (クラス)			牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 おから	ごはん じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	829	30.1
13	火	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 大根と鶏肉の煮物 イワシの梅煮 ミルクプリン	🐟	〸	牛乳 豆腐 みそ イワシ 鶏肉 ミルクプリン	ごはん 砂糖 でん粉 油	なめこ 長ねぎ 梅 にんじん 小松菜 大根 しょうが こんにゃく	745	32.8
14	水	ごはん 牛乳	たけのこと春雨のスープ もやしのお浸し ★豚肉とレバーのごまだれ かつお節・しょうゆ (クラス)		〸	牛乳 豚肉 豚レバー かつお節	ごはん 春雨 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖 油	たけのこ 小松菜 にんじん 長ねぎ にんにく しいたけ しょうが ほうれん草 もやし	816	31.4
15	木	ドッグパン 牛乳	野菜スープ ナポリタン ロングフランクフルト			牛乳 フランクフルト 豚肉	ドッグパン じゃがいも スパゲティ 油	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ グリーンピース トマト	745	28.2
19	月	ごはん 牛乳	きのこストロガノフ カリフラワーのサラダ ツナマヨオムレツ イタリアンドレッシング (クラス)			牛乳 豚肉 生クリーム 卵 まぐろ	ごはん 油 小麦粉 砂糖 でん粉 ドレッシング	エリンギ マッシュルーム グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく トマト カリフラワー 枝豆 コーン	834	27.4
20	火	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ 切干大根のサラダ 肉まん バンバンジードレッシング (クラス)		〸	牛乳 豚肉 わかめ	中華めん でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま ドレッシング	にんじん コーン 長ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし 玉ねぎ たけのこ 切干大根 しいたけ しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン	716	26.3
21	水	ごはん 牛乳	※すいとん 煮びたし アジフライのマスタードソースかけ	🐟	〸	牛乳 豚肉 アジ 鶏肉	ごはん 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 ごま	大根 にんじん 長ねぎ しいたけ トマト 小松菜 もやし	893	35.5
22	木	酢めし 牛乳	すまし汁 ◎磯寿司の具 えびシューマイ (2個)		〸	牛乳 かまぼこ わかめ たら エビ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	酢めし でん粉 砂糖 小麦粉 油	にんじん 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ いんげん こんにゃく	716	26.8
23	金	ごはん 牛乳	あさりのみそ汁 しらたきサラダ 野菜ふりかけ ハンバーグのおろしかけ ナムルドレッシング (クラス)		〸	牛乳 アサリ みそ 鶏肉 豆腐 アオサ のり	ごはん でん粉 パン粉 ごま 砂糖 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 大根 にんにく コーン 大根の葉 しいたけ しらたき	774	31.4
26	月	子どもパン 牛乳	さつま芋のポタージュ 茎わかめのサラダ 彩の国小松菜入りメンチカツ 野菜ドレッシング (クラス)	ふるさと 給食の日		牛乳 生クリーム 豚肉 茎わかめ	子どもパン さつま芋 油 小麦粉 砂糖 パン粉 ドレッシング	玉ねぎ コーン にんじん パセリ 小松菜 もやし きゅうり	878	26.9
27	火	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 五目肉じゃが サバの塩焼き	🐟	〸	牛乳 油揚げ わかめ みそ サバ 鶏肉	ごはん じゃがいも 砂糖	大根 にんじん 大根の葉 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ いんげん	769	36.0
28	水	地粉うどん 牛乳	もろこしうどんの汁 まめまめサラダ みそポテト 中華ドレッシング (クラス)		〸	牛乳 鶏肉 卵 みそ 大豆	地粉うどん でん粉 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 小松菜 コーン キャベツ 枝豆	820	30.5
29	木	ごはん 牛乳	肉豆腐 花野菜サラダ ぎょうざ (2個) 塩中華ドレッシング (クラス)		〸	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ドレッシング	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ なら ブロッコリー カリフラワー	784	31.4
給食回数		19回				平均栄養量			797	29.9
		※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。

◎混ぜごはんの具は、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。

〸 はしの日、忘れずに持参しましょう。

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。



公式instagramやっています！
フォローおねがいします！！

