令和4年1月分　献立予定表　(中学校)

熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名 日	曜日	主食 牛乳	料理名	はしの日	主な材料名 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）	栄養量 エネルギー(kcal)	たん白質(グラム)
12	水	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁　もやしのサラダ　野菜ドレッシング(クラス) ちくわとかぼちゃの天ぷら(1個ずつ)		牛乳 豚肉　ちくわ あおさ	地粉うどん 油 小麦粉　でんぷん ドレッシング	にんじん　玉ねぎ 小松菜　しいたけ しょうが　かぼちゃ もやし　枝豆　コーン	782	29.0
13	木	山型食パン 牛乳	ABCスープ　じゃがいもの洋風煮 若鶏のピカタ　いちごジャム		牛乳 豚肉　チーズ 鶏肉　卵 ベーコン	山型食パン マカロニ　パン粉　砂糖 じゃがいも　小麦粉　水あめ バター　いちごジャム　油	にんじん　玉ねぎ キャベツ　パセリ にんにく　トマト コーン　グリンピース	779	29.5
14	金	ごはん 牛乳	大根のみそ汁　★変わり金平 銀ヒラスの照り焼き		牛乳 みそ　わかめ 銀ヒラス	ごはん 油　砂糖 ごま　でんぷん こんにゃく	にんじん　長ねぎ 大根　ごぼう れんこん	704	25.4
17	月	茶めし 牛乳	煮込みおでん　ほうれん草ともやしのサラダ 野菜入りつくね　玉ねぎドレッシング(クラス)		牛乳 さつま揚げ 鶏肉　昆布	茶めし　油　でんぷん じゃがいも　砂糖　パン粉 ドレッシング こんにゃく	にんじん　長ねぎ　しょうが 大根　ほうれん草 もやし　玉ねぎ　れんこん	746	28.2
18	火	子どもパン 牛乳	白菜と春雨のスープ　トマトペンネ チキンカツ　ソース(クラス)　★アーモンドフィッシュ		牛乳 ベーコン　カタクチイワシ 鶏肉 ウィンナー	子どもパン 春雨　油　でんぷん 小麦粉　パン粉　アーモンド マカロニ　砂糖　ごま	にんじん　長ねぎ 白菜　コーン　玉ねぎ パセリ　にんにく　トマト	836	32.6
19	水	ごはん 牛乳	※キムチトッポギスープ　ブロッコリーサラダ サバの塩焼き　中華ドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉　卵 みそ　サバ	ごはん トッポギ　油 でんぷん　砂糖 ドレッシング	にんじん　玉ねぎ もやし　白菜　しょうが ブロッコリー　コーン 枝豆　りんご　にんにく	855	39.0
20	木	中華めん 牛乳	広東ラーメンスープ　大根サラダ　ヨーグルト 鬼まん　香味塩ドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 ヨーグルト	中華めん でん粉　油　砂糖 小麦粉　さつまいも ドレッシング	にんじん　長ねぎ もやし　ほうれん草 しょうが　たけのこ 大根　大根の葉	771	30.2
21	金	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁　いり豆腐 ハンバーグ薬味ソースかけ		牛乳 わかめ　みそ 鶏肉　豆腐	ごはん 砂糖　でんぷん パン粉	にんじん　長ねぎ もやし　ほうれん草 えのきたけ　玉ねぎ しょうが　にんにく　グリンピース	850	36.7
24	月	ごはん 牛乳	冬野菜カレー　いちごフルーツポンチ イカナゲット(2個)		牛乳 鶏肉 イカ　タラ	ごはん じゃがいも　でんぷん 小麦粉　油　砂糖 いちごゼリー	にんじん　玉ねぎ れんこん　ほうれん草 にんにく　しょうが みかん　黄桃　パイン	980	31.0
25	火	ごはん 牛乳	吟子汁　煮びたし キャベツ入り焼きメンチ　ソース(クラス)		牛乳 鮭　豆腐 みそ　鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも ごま　砂糖 油　でんぷん	にんじん　長ねぎ 大根　しょうが キャベツ　小松菜 もやし　玉ねぎ	820	34.5
26	水	ライスボールパン 牛乳	熊谷うどん　★ごぼうサラダ 鶏の照り焼き　ごまドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 豚肉　油揚げ	ライスボールパン 熊谷うどん　砂糖 ドレッシング でんぷん	にんじん　長ねぎ ごぼう　枝豆 コーン　白菜 ほうれん草	843	38.0
27	木	ごはん 牛乳	ちゃんこスープ　みかん 白身魚のみぞれかけ　のりごまふりかけ		牛乳 鶏肉 のり　タラ あおさ	ごはん 油　砂糖 ごま　でんぷん	にんじん　長ねぎ えのきたけ　エリンギ　みかん 白菜　しいたけ　大根	755	30.7
28	金	中華めん 牛乳	みそラーメンスープ　彩りサラダ エビシューマイ(2個)　ナムルドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 みそ　エビ　タラ	中華めん ごま　小麦粉 ドレッシング でんぷん　砂糖	にんじん　長ねぎ　枝豆 玉ねぎ　もやし　赤ピーマン ほうれん草　しょうが　黄ピーマン にんにく　ブロッコリー	755	34.0
31	月	バターロールコッペ 牛乳	白菜のシチュー　トマトビーンズ フランクフルト(2本)		牛乳 鶏肉 生クリーム フランクフルト　大豆	バターロールコッペ じゃがいも　油 小麦粉	にんじん　玉ねぎ 白菜　グリンピース トマト　パセリ	943	35.2
給食回数			14 回		平均栄養量			816	32.4
			※ 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

パナソニックワイルドナイツを応援しよう！

□は、「全国学校給食週間」です。1/24(月)～1/30(日)

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。
※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。

◎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。

熊谷市産・埼玉県産の食材や郷土料理を取り入れています。

熊谷市産	長ねぎ	熊谷うどん	ほうれん草
埼玉県産	にんじ	えのきた	白菜