



令和3年7月分 献立予定表 (小学校A)



熊谷市立熊谷学校給食センター

| 献立名 | | | はしの日 | 主 な 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 大根のみそ汁 ヘルシーサラダ ①真鯛の生姜醤油かけ 香味塩ドレッシング(クラス) | | 牛乳 みそ わかめ 真鯛 | ごはん でんぶん 油 砂糖 ドレッシング | 大根の葉 にんじん 大根 長ねぎ しょうが キャベツ | 604 | 25.0 |
| 2 | 金 | ごはん 牛乳 マーボーなす豆腐 冷凍みかん 焼き春巻き | | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 | ごはん 砂糖 でんぶん 油 小麦粉 パン粉 | たけのこ グリンピース なす にんじん 長ねぎ しょうが にんにく みかん キャベツ にら 玉ねぎ | 667 | 22.6 |
| 5 | 月 | ツイスト パン 牛乳 レヴィシアスーパ ケフテテスとギガンテスのトマト煮 若鶏の香味焼き <small>ギリシャ料理(オリパラメニュー)</small> | | 牛乳 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 白いんげん豆 | ツイストパン じゃがいも 油 砂糖 パン粉 でんぶん | 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン トマト しょうが | 673 | 30.6 |
| 6 | 火 | 酢めし 牛乳 セタ汁 セタメニュー いそ寿司の具 にんじんシューマイ(2個) しょうゆ(クラス) | | 牛乳 かまぼこ タラ 大豆 ひじき 油揚げ もずく 鶏肉 | 酢めし ふ 小麦粉 でんぶん 砂糖 油 | にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ | 611 | 20.3 |
| 7 | 水 | 地粉うどん 牛乳 肉うどんの汁 五色の短冊サラダ きなこ揚げパン 野菜ドレッシング(クラス) | | 牛乳 豚肉 きなこ 卵 わかめ | 地粉うどん 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング | にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ しょうが 大根 きゅうり コーン | 753 | 24.9 |
| 8 | 木 | 黒パン 牛乳 ペンネのクリーム煮 星空のフルーツポンチ フライドチキン | | 牛乳 ウインナー 鶏肉 | 黒パン マカロニ 油 小麦粉 でんぶん 杏仁豆腐 サイダーゼリー 砂糖 | しめじ ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん みかん 黄桃 しょうが にんにく | 677 | 25.7 |
| 9 | 金 | ごはん 牛乳 ピリ辛春雨スープ ★煮合い ①サバのみそ焼き <small>茨城県郷土料理(聖火リレー7月実施)</small> | | 牛乳 鶏肉 サバ 油揚げ みそ | ごはん ごま 春雨 油 砂糖 | にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 長ねぎ しょうが ごぼう にんにく れんこん しいたけ | 655 | 24.1 |
| 12 | 月 | ごはん 牛乳 ①いわしのつみれ汁 コーンサラダ コロッケ ソース(クラス) 玉ねぎドレッシング(クラス) <small>千葉県郷土料理(聖火リレー7月実施)</small> | | 牛乳 イワシ わかめ みそ | ごはん じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 でんぶん ドレッシング 砂糖 | にんじん 大根 長ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ | 688 | 21.1 |
| 13 | 火 | はちみつ パン 牛乳 ミネストローネ ブロッコリーサラダ レバー入り照り焼きハンバーグ ごまドレッシング(クラス) | | 牛乳 ベーコン 鶏レバー 鶏肉 | はちみつパン マカロニ パン粉 ドレッシング 砂糖 | 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ブロッコリー 枝豆 | 593 | 26.2 |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 大根と鶏肉の煮物 ①白身魚フライ ソース(クラス) | | 牛乳 豆腐 わかめ みそ ブルーホワイトینگ 鶏肉 | ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖 でんぶん | なめこ にんじん 長ねぎ 大根 しょうが | 636 | 23.8 |
| 15 | 木 | 中華めん 牛乳 タンメンスープ ほうれん草と春雨のサラダ ギョーザ(2個) 中華ドレッシング(クラス) | | 牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 | 中華めん 小麦粉 油 ドレッシング 春雨 | にんじん キャベツ 長ねぎ ほうれん草 黄ピーマン 玉ねぎ にら | 622 | 24.1 |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 つるむらさきの中華スープ こんにゃくソテー キャベツ入り焼きメンチ ソース(クラス) | | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉 | ごはん でんぶん ごま 油 砂糖 | つるむらさき にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし しいたけ キャベツ 小松菜 しょうが | 659 | 23.5 |
| 19 | 月 | わかめ ごはん 牛乳 豚汁 アップルシャーベット アジの幽庵焼き <small>埼玉県(聖火リレー7月実施)</small> | | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ アジ | わかめごはん 砂糖 | にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ゆず りんご | 635 | 23.3 |
| 給食回数 | | | 13 回 | 平均栄養量 | | | 652 | 24.2 |
| | | | ※ 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 |

□ は、「ふるさと給食」です。

🐟 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。



◎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。