



令和3年10月分 献立予定表 (小学校B)



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		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		牛乳 鶏肉 フランクフルト	中華めん でん粉 砂糖 小麦粉 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ ごぼう もやし しょうが 小松菜 にんにく 枝豆 コーン	757	27.7
4	月	子どもパン 牛乳		牛乳 大豆 鶏肉	子どもパン でん粉 油 ドレッシング	にんじん キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 枝豆 赤ピーマン 黄ピーマン	568	26.0
5	火	ごはん 牛乳		牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 わかめ	ごはん じゃがいも でん粉 ふ 油 ドレッシング	長ねぎ にんじん しょうが ほうれん草 もやし	704	30.9
6	水	ごはん 牛乳		牛乳 鶏肉 豚肉 みそ チーズ のり あおさ	ごはん 小麦粉 油 でん粉 ごま	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ にら しょうが にんにく	629	22.9
7	木	ドッグパン 牛乳		牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	ドッグパン パン粉 砂糖 でん粉 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー しょうが にんにく トマト	566	26.6
8	金	ごはん 牛乳		牛乳 鶏肉 タコ イカ タラ	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 みかん	687	23.7
11	月	地粉うどん 牛乳		牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき カタクチワシ	地粉うどん さつま芋 砂糖 ごま 油 ドレッシング アーモンド	小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	769	24.8
12	火	肉団子スープ 牛乳		牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉	はちみつパン パン粉 でん粉 春雨 じゃがいも 小麦粉 油 ドレッシング	玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ 大根 大根の葉	603	19.9
13	水	ごはん 牛乳		牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん パン粉 油 砂糖 でん粉 里芋	小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう いんげん れんこん	666	24.0
14	木	ごはん 牛乳		牛乳 鶏肉 ひじき いわし かつお節	ごはん じゃがいも 油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 梅 オレンジ	697	26.6
18	月	ごはん 牛乳		牛乳 豆腐 豚肉 みそ サバ	ごはん 油 砂糖 でん粉	にんじん たけのこ 長ねぎ グリンピース しょうが にんにく 白桃	749	33.5
19	火	ごはん 牛乳		牛乳 わかめ みそ 豚肉 豚レバー 油揚げ	ごはん でん粉 砂糖 油 ごま	にんじん もやし ほうれん草 しょうが 切干大根	708	27.9
20	水	中華めん 牛乳		牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	中華めん でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが キャベツ 赤ピーマン	634	26.0
21	木	黒パン 牛乳		牛乳 生クリーム 卵 マグロ	黒パン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉 マヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ ほうれん草 しめじ	628	22.1
22	金	ごはん 牛乳		牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 タラ 豚肉	ごはん 小麦粉 里芋 砂糖 でん粉 油	小松菜 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ いんげん チンゲンサイ しょうが	649	22.1
25	月	ごはん 牛乳		牛乳 かまぼこ わかめ 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん ふ パン粉 砂糖 小麦粉 油 でん粉	にんじん 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ いんげん ごぼう しいたけ	592	20.6
26	火	子どもパン 牛乳		飲むヨーグルト 鶏肉	子どもパン じゃがいも 砂糖 でん粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく トマト カリフラワー 枝豆 コーン	557	22.5
27	水	ごはん 牛乳		牛乳 鶏肉 卵 銀ヒラス	ごはん 白玉もち 砂糖 でん粉 油 ごま	長ねぎ ほうれん草 にんじん しいたけ ごぼう れんこん いんげん	642	23.9
28	木	地粉うどん 牛乳		牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 卵 粉乳	地粉うどん ごま 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	にんじん キャベツ 長ねぎ しいたけ もやし 大根の葉	656	21.8
29	金	コッペパン 牛乳		牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉 豆腐 わかめ	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ドレッシング	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ コーン 枝豆 しょうが	640	26.0
給食回数		20 回			平均 栄 養 量		655	25.0
		※ 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。

※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。

印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。

