



令和3年10月分 献立予定表 (中学校)



熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		はしの日	主な材料名			栄養量	
		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	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 煮びたし イワシのすだちおろし煮	牛乳 鶏肉 みそ イワシ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 大根の葉 すだち 大根 小松菜 もやし	716	27.3	
4	月	ごはん 牛乳	野菜スープ チーズタッカルビ ギョーザ(2個) のりごまふりかけ	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 にとら しょうが にんにく	762	26.4	
5	火	子どもパン 牛乳	ビーンズスープ 彩りサラダ フライドチキン イタリアンドレッシング(クラス)	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 プロッコリー 枝豆 赤ピーマン 黄ピーマン	736	31.5	
6	水	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 もやしのナムル 鶏肉の竜田揚げ(2個) ナムルドレッシング(クラス)	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	866	36.2	
7	木	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 ひじきサラダ ★アーモンドフィッシュ ※大学芋 野菜ドレッシング(クラス)	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき カタクチイワシ	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	943	29.3	
8	金	ドッグパン 牛乳	ジュリエンスープ スラッピージョー 照り焼きチキンパテ	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 しょうが にんにく トマト	733	31.8	
11	月	ごはん 牛乳	チキンカレー 冷凍みかん タコナゲット(2個)	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 みかん	861	30.8	
12	火	ごはん 牛乳	じゃが芋の磯煮 オレンジ イワシの梅煮	牛乳 鶏肉 ひじき イワシ 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	835	30.4	
13	水	はちみつ パン 牛乳	肉団子スープ 大根サラダ コロケ ソース(クラス) 中華ドレッシング(クラス)	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	786	25.5	
14	木	ごはん 牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁 ★煮しめ 和風きのこハンバーグ	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	845	29.9	
18	月	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンスープ わかめとキャベツのサラダ 包子(2個) パンバンジードレッシング(クラス)	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	746	30.2	
19	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 白桃シャーベット サバの塩焼き	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	898	38.1	
20	水	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 切干大根の炒り煮 ★豚肉とレバーのごまだれ	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	896	34.7	
21	木	ごはん 牛乳	すまし汁 かてめしの具 深谷ねぎメンチカツ ソース(クラス)	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	737	25.0	
22	金	黒パン 牛乳	ポテトポターージュ きのこサラダ ツナマヨオムレツ 玉ねぎドレッシング(クラス)	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	842	28.4	
25	月	ごはん 牛乳	だご汁 こんにやくソテー 野菜シューマイ(2個) しょうゆ(クラス)	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	798	26.1	
26	火	地粉うどん 牛乳	ごま味うどんの汁 もやしと大根の葉サラダ 玉子ドーナツ 野菜ドレッシング(クラス)	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	811	26.7	
27	水	子どもパン 飲む ヨーグルト	トマトスープ カリフラワーのサラダ 鶏の照り焼き ごまドレッシング(クラス)	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	770	29.9	
28	木	ごはん 牛乳	※白玉団子と玉子のスープ ★変わり金平 銀ヒラスの黄金焼き	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	805	29.1	
29	金	ごはん 牛乳	たけのこ春雨のスープ 大根と鶏肉の煮物 白身魚フライ ソース(クラス)	牛乳 ブルーホワイティング 鶏肉	ごはん 春雨 ごま パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉	たけのこ にんじん 長ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく 大根	759	26.2	
給食回数		20回			平均栄養量			807	29.7
		※ 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

☐ 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。

