



令和3年12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	水	中華めん 牛乳	タンメンスープ もやしと大根の葉サラダ 焼き春巻き バンバンジードレッシング(クラス)	//	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	中華めん 小麦粉 パン粉 砂糖 ドレッシング 油	にんじん キャベツ 長ねぎ にら 玉ねぎ にんにく しょうが もやし 大根の葉	686	27.8
2	木	食パン 牛乳	ジュリエンスープ チリコンカン タコナゲット(2個) チョコクリーム		牛乳 タコ イカ タラ 豚肉 ベーコン 大豆	食パン 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく トマト	933	35.9
3	金	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 金平 魚イワシのおかか煮	//	牛乳 わかめ みそ イワシ かつお節	ごはん 砂糖 油 ごま でんぷん	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	713	25.0
6	月	ごはん 牛乳	スンドゥブチゲ 煮びたし 包子(2個)	//	牛乳 豆腐 豚肉 あさり みそ こんぶ 鶏肉	ごはん ごま 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん	白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ にら しょうが 玉ねぎ 小松菜 もやし	784	31.6
7	火	子どもパン 牛乳	白菜スープ 骨太サラダ 野菜ドレッシング(クラス) チキンカレーフリッター		牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 卵	子どもパン 小麦粉 でんぷん 油 ドレッシング	白菜 にんじん 玉ねぎ 小松菜 れんこん コーン キャベツ	803	36.0
8	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス カリフラワーのサラダ 焼きメンチカツ 玉ねぎドレッシング(クラス)		牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ トマト グリーンピース しょうが にんにく カリフラワー 枝豆 コーン	990	33.5
9	木	地粉うどん 牛乳	けんちんうどんの汁 ほうれん草とキャベツのサラダ かき揚げ 香味塩ドレッシング(クラス) アーモンドフィッシュ	//	牛乳 鶏肉 油あげ カタクチイワシ	地粉うどん でんぷん 小麦粉 さつまいも 油 里芋 砂糖 ごま アーモンド ドレッシング	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 キャベツ	892	28.2
10	金	酢めし 牛乳	すまし汁 五目寿司の具 サバの利休焼き	//	牛乳 かまぼこ わかめ サバ みそ 鶏肉 大豆 油揚げ 凍り豆腐	酢めし ふ 砂糖 ごま	えのきたけ にんじん 長ねぎ グリーンピース	861	33.8
13	月	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 切干大根の中華風炒め 野菜シューマイ(2個) しょうゆ(クラス)	//	牛乳 豚肉 豆腐 タラ 鶏肉	ごはん 春雨 ごま 油 小麦粉 でんぷん 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ たけのこ いんげん 長ねぎ しいたけ 切干大根	718	24.1
14	火	ごはん 牛乳	豆腐のみそ汁 もやしのお浸し ハンバーグおろしかけ しょうゆ・かつお節(クラス)	//	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 かつお節	ごはん パン粉 砂糖	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 大根 にんにく ほうれん草 もやし	748	29.4
15	水	ドッグパン 牛乳	トマトパスタ ブロッコリーとコーンのサラダ スパニッシュオムレツ イタリアンドレッシング(クラス)		牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	ドッグパン スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ドレッシング	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ にんにく トマト コーン 枝豆 ブロッコリー	833	36.0
16	木	ごはん 牛乳	ちゃんこスープ 杏仁フルーツ アジフライ ソース(クラス) 野菜ふりかけ	//	牛乳 鶏肉 アジ あおさ のり	ごはん パン粉 小麦粉 油 ごま 杏仁豆腐 でんぷん	大根 にんじん 白菜 長ねぎ えのきたけ しいたけ みかん パイン 黄桃	819	27.0
17	金	中華めん 牛乳	ごまみそラーメンスープ ほうれん草と春雨のサラダ 揚げギョーザ(2個) 中華ドレッシング(クラス)	//	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 マグロ	中華めん ごま 油 小麦粉 春雨 ドレッシング	たけのこ にんじん コーン 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ にら ほうれん草 枝豆	794	30.5
20	月	ツイストパン 牛乳	煮ぼうとう ねぎのナムル 肉団子(2個) ナムルドレッシング(クラス)	//	牛乳 豚肉 油あげ 鶏肉	ツイストパン ほうとうめん パン粉 砂糖 油 でんぷん ドレッシング	にんじん 長ねぎ 大根 白菜 玉ねぎ ほうれん草 もやし	839	35.0
21	火	ドライカレー 牛乳	野菜スープ ドリアソース フライドチキン お楽しみデザート		牛乳 鶏肉	ドライカレー でんぷん 油 バター 小麦粉 お楽しみデザート	にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし コーン しめじ マッシュルーム にんにく パセリ しょうが	831	25.3
22	水	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎとみそ汁 根菜サラダ 野菜入り豆腐バーグ 野菜ドレッシング(クラス)	//	牛乳 わかめ みそ 鶏肉 豆腐	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 枝豆 れんこん 大根 大根の葉	695	23.7
23	木	黒パン 牛乳	パンプキンポタージュ はちみつレモンポンチ 照り焼きチキンパテ		牛乳 ベーコン 鶏肉	黒パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん はちみつレモンゼリー	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ みかん 黄桃 パイン	892	31.4
給食回数		17回 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。			平均栄養量			814	30.2
					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。



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。