



# 令和4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

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	大根のみそ汁 じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮 ① イワシのしょうが煮	牛乳 イワシ 鶏肉 わかめ みそ 大豆	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	にんじん 長ねぎ しょうが 大根 玉ねぎ いんげん	585	25.4	
4	月	ごはん 牛乳	つるむらさきの中華スープ お浸し 鶏の竜田揚げ(2個) しょうゆ(クラス) かつお節(クラス)	牛乳 卵 鶏肉 かつお節	ごはん でんぷん ごま 油	にんじん 長ねぎ つるむらさき キャベツ もやし しいたけ しょうが ほうれん草	643	30.4	
5	火	食パン 牛乳	野菜コンソメスープ ペンネアラピアータ ツナマヨオムレツ チョコクリーム	牛乳 卵 マグロ チーズ ベーコン	食パン マヨネーズ 砂糖 でんぷん 油 マカロニ チョコクリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 パセリ にんにく トマト	598	21.1	
6	水	酢めし 牛乳	七タ汁 いそ寿司の具 七タメニュー コーンシュマイ(2個) しょうゆ(クラス)	牛乳 もずく 油揚げ 大豆 タラ 豆腐 鶏肉 かまぼこ ひじき	酢めし ふ でんぷん 砂糖 小麦粉 油	にんじん 長ねぎ コーン 大根 玉ねぎ こんにゃく	616	22.0	
7	木	地粉うどん 牛乳	なす南蛮うどんの汁 五色の短冊サラダ 野菜ドレッシング(クラス) 七タメニュー ちくわとかぼちゃの天ぷら(1個ずつ)	牛乳 ちくわ あおさ 鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん 小麦粉 でんぷん 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ かぼちゃ ほうれん草 なす 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり コーン	671	24.5	
8	金	子どもパン 牛乳	わんたんスープ 星空のフルーツポンチ 七タメニュー 焼きメンチカツ ソース(クラス)	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	子どもパン パン粉 でんぷん 杏仁豆腐 わんたん サイダーゼリー	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 みかん パイン	663	21.7	
11	月	ごはん 牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ タコナゲット(2個) イタリアンドレッシング(クラス)	牛乳 タコ イカ タラ 鶏肉	ごはん 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ りんご かぼちゃ 赤ピーマン コーン 黄ピーマン キャベツ なす にんにく しょうが	706	23.6	
12	火	ごはん 牛乳	にらともやしのみそ汁 ★変わり金平 肉団子の照り焼きあんかけ(2個)	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ わかめ みそ	ごはん パン粉 油 砂糖 ごま でんぷん こんにゃく	にんじん 玉ねぎ もやし にら ごぼう れんこん	608	21.7	
13	水	ツイストパン 牛乳	ミネストローネ ブロッコリーサラダ ①ホキのバジルマヨ焼き 玉ねぎドレッシング(クラス)	牛乳 ホキ 鶏肉	ツイストパン マヨネーズ 油 マカロニ ドレッシング	にんじん 玉ねぎ バジル パセリ キャベツ にんにく トマト ブロッコリー 枝豆	600	25.8	
14	木	ごはん 牛乳	具だくさん野菜のみそ汁 もやしときゅうりのサラダ ①揚げサバのチリソースかけ 中華ドレッシング(クラス)	牛乳 サバ 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 油 はちみつ ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 ごぼう しいたけ にんにく きゅうり しょうが トマト りんご もやし	665	25.4	
15	金	中華めん 牛乳	タンメンスープ ★ごぼうサラダ ①包子(2個) ごまドレッシング(クラス)	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	中華めん でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ 枝豆 ごぼう コーン	644	26.9	
19	火	ごはん 牛乳	マーボーなす豆腐 冷凍パイン ① サワラのすだち醤油焼き	牛乳 みそ 豆腐 豚肉 サワラ	ごはん でんぷん 油 砂糖	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ グリンピース なす すだち パイン	615	25.6	
給食回数					12回			平均栄養量	
					※ 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。

① 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。