



令和4年7月分 献立予定表（中学校）

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	金	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 でんぶん 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	794	35.0
4	月	食パン 牛乳	野菜コンソメスープ ペンネアラビアータ 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 でんぶん 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	784	27.7
5	火	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  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 でんぶん 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	746	30.6
6	水	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)  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 でんぶん 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	819	30.6
7	木	子どもパン 牛乳	わんたんスープ 星空のフルーツポンチ 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 でんぶん 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	873	28.3
8	金	酢めし 牛乳	七タ汁 いそ寿司の具  コーンシューマイ(2個) しょうゆ(クラス)		牛乳 もずく 油揚げ 大豆 たら 豆腐 鶏肉 かまぼこ ひじき	酢めし ふ でんぶん 砂糖 小麦粉 油	にんじん 長ねぎ コーン 大根 玉ねぎ	778	27.5
11	月	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 でんぶん	にんじん 玉ねぎ もやし にら ごぼう れんこん	775	26.5
12	火	ツイストパン 牛乳	ミネストローネ ブロッコリーサラダ  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	937	40.0
13	水	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 たら 鶏肉	ごはん 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 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	884	29.6
14	木	中華めん 牛乳	タンメンスープ ★ごぼうサラダ 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 でんぶん 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	792	32.8
15	金	ごはん 牛乳	マーボーなす豆腐 冷凍パイン  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 でんぶん 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	786	31.0
19	火	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  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 でんぶん 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	815	30.4
給食回数				12 回	平 均 栄 養 量			815	30.8
				※ 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		

□ 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。