



令和4年9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		注骨に	はしの日	主な材料名			栄養量	
		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)	体の調子をとのえるもの(みどり)	エネルギー(kcal)	たん白質(グラム)
1	木	ごはん 牛乳	★かみかみカレー 冷凍みかん イカナゲツト(2個)			牛乳 鶏肉 大豆 イカ タラ	ごはん 油 小麦粉 でん粉	ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご みかん	745	26.2
2	金	ごはん 牛乳	吟子汁 上州サラダ ふるさと給食の日 ハンバーグのおろしかけ 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鮭 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ	610	25.1
5	月	子どもパン 牛乳	あさり入りトマトスープ プロッコリーサラダ スパニッシュオムレツ 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 あさり 卵 鶏肉	子どもパン マカロニ じゃがいも ドレッシング でん粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ 枝豆 にんにく トマト ほうれん草 プロッコリー コーン	506	21.7
6	火	ごはん 牛乳	わかめスープ 金平 サワラの韓国風味焼き			牛乳 鶏肉 わかめ サワラ	ごはん ごま 油 砂糖	にんじん もやし 玉ねぎ ごぼう	539	22.4
7	水	中華めん 牛乳	キムチごまみそラーメンスープ カラフルサラダ 包子(2個) 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 みそ 豚肉	中華めん ごま ドレッシング 小麦粉 砂糖 パン粉 春雨 でん粉	白菜 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ じゃがいも 枝豆 コーン	674	30.0
8	木	コッペパン 牛乳	パンプキンシチュー ボイルキャベツ コロケ ソース(クラス)			牛乳 生クリーム 鶏肉	コッペパン 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも パン粉 砂糖	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ	643	21.6
9	金	酢めし 牛乳	すまし汁 五目寿司の具 サバの塩焼き			牛乳 凍り豆腐 豆腐 大豆 わかめ 油揚げ サバ 鶏肉	酢めし 砂糖	えのきたけ にんじん 長ねぎ グリーンピース しいたけ	662	31.3
12	月	ごはん 牛乳	夏野菜ごま汁 切干大根の炒り煮 塩からあげ(2個) 郷土料理冷や汁をアレンジしました!			牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 あさり 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま でん粉 油 小麦粉	なす 長ねぎ きゅうり にんじん 切干大根 しょうが	672	34.2
13	火	黒パン 牛乳	ポトフ ほうれん草ともやしのサラダ ミートボール(2個) ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉	黒パン じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 もやし	619	27.8
14	水	ごはん 牛乳	肉じゃがのトマト煮 ひじきサラダ 中華ドレッシング(クラス) ミナミカゴカマスの生姜醤油焼き			牛乳 豚肉 ミナミカゴカマス ひじき	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ドレッシング	玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト しょうが にんにく キャベツ	598	25.9
15	木	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁 ★ごぼうサラダ アメリカンドッグ ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ フランクフルト	地粉うどん 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	エリンギ えのきたけ にんじん 長ねぎ 枝豆 ごぼう コーン	733	26.0
16	金	ごはん 牛乳	たけのこと春雨のスープ こんにやくソテー ギョーザ(2個)			牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 春雨 小麦粉 油 ごま 砂糖	たけのこ ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ ししいたけ じゃがいも しょうが にんにく 小松菜	573	20.7
20	火	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 ひじきの煮物 野菜入りつくね			牛乳 油揚げ ひじき わかめ さつま揚げ みそ 鶏肉	ごはん ふ 砂糖 パン粉 でん粉 油	長ねぎ 玉ねぎ いんげん れんこん にんじん しょうが	601	24.7
21	水	ごはん 牛乳	野菜コンソメスープ ソイ丼の具 白身魚フライ 減塩に慣れましょう! ソースなしです。			牛乳 豚肉 大豆 ブルーホワイティング 鶏肉 ベーコン	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 油	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 枝豆 チンゲンサイ	667	26.7
22	木	コッペパン 牛乳	コーンポタージュ 大根サラダ 玉ねぎドレッシング(クラス) 鶏肉のアヒージョ風 にんにくとオリーブオイルで焼きます!			牛乳 生クリーム 鶏肉	コッペパン バター 油 ドレッシング	コーン 玉ねぎ にんじん にんにく 大根 大根の葉	587	29.8
26	月	ごはん 牛乳	玉ねぎのみそ汁 にびたし イワシのみぞれ煮			牛乳 みそ イワシ 鶏肉	ごはん じゃがいも ごま でん粉 砂糖	にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ 大根の葉 大根 小松菜	609	25.7
27	火	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ わかめサラダ 春巻き 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ	中華めん 春雨 でん粉 小麦粉 油 ドレッシング	コーン にんじん チンゲンサイ たけのこ 長ねぎ もやし 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ	672	23.6
28	水	ツイストパン 牛乳	わんたんスープ チリコンカン オムレツ			牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン	ツイストパン わんたん 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	にんじん もやし 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ にんにく トマト	583	25.0
29	木	ごはん 牛乳	大根と茎わかめのみそ汁 もやしのサラダ 白身魚の南蛮漬け パンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 くきわかめ みそ メルルーサ	ごはん でん粉 油 砂糖 ドレッシング	えのきたけ 大根 にんじん 長ねぎ しょうが もやし 枝豆 コーン	606	24.9
30	金	ごはん 牛乳	野菜の中華スープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め エビシューマイ(2個)			牛乳 わかめ みそ エビ タラ 豚肉 厚揚げ	ごはん ごま 砂糖 小麦粉 でん粉 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし コーン ビーマン にんにく しょうが	619	22.7
給食回数		20回				平均栄養量			626	25.8
※ 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			650	21~33



印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。



印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。

★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。