



令和4年9月分 献立予定表 (小学校B)



熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名				注 意 に	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	木	子どもパン 牛乳	あさり入りトマトスープ ブロッコリーサラダ 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 砂糖 でん粉 油	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 ブロッコリー コーン	506	21.7
2	金	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
5	月	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)		11	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 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ	610	25.1
6	火	コッペパン 牛乳	パンプキンシチュー ポイルキャベツ コロッケ ソース(クラス) コッペパンに、キャベツとコロッケをはさんで、コロッケサンドにしてみました！			牛乳 生クリーム 鶏肉	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ	643	21.6
7	水	ごはん 牛乳	わかめスープ 金平 サワラの韓国風味焼き		11	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
8	木	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)		11	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 春雨 でん粉 パン粉	白菜 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ にら 枝豆 コーン	674	30.0
9	金	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
12	月	酢めし 牛乳	すまし汁 五目寿司の具 サバの塩焼き		11	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
13	火	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！		11	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ あさり	ごはん ごま 砂糖 でん粉 小麦粉 油	なす 長ねぎ きゅうり にんじん 切干大根 しょうが	672	34.2
14	水	ごはん 牛乳	たけのこと春雨のスープ こんにゃくソテー ギョーザ (2個)		11	牛乳 鶏肉 豚肉	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 にら もやし しょうが にんにく 小松菜	573	20.7
15	木	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		11	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 にんにく しょうが キャベツ	598	25.9
16	金	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)		11	牛乳 鶏肉 わかめ フランクフルト	地粉うどん 小麦粉 油 砂糖 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
20	火	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	588	29.8
21	水	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 ひじきの煮物 野菜入りつくね		11	牛乳 油揚げ ひじき わかめ さつま揚げ みそ 鶏肉	ごはん ふ 油 パン粉 でん粉 砂糖	長ねぎ れんこん いんげん しょうが にんじん 玉ねぎ	601	24.7
22	木	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。		11	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
26	月	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 卵 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
27	火	ごはん 牛乳	玉ねぎのみそ汁 にびたし イワシのみぞれ煮		11	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
28	水	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)		11	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 玉ねぎ 長ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく キャベツ	672	23.6
29	木	バターロールコッペ 牛乳	パンネのクリーム煮 サイダーゼリーポンチ タコナゲツト (2個)			牛乳 鶏肉 タラ タコ イカ	バターロールコッペ マカロニ 小麦粉 油 砂糖 サイダーゼリー	しめじ えのきたけ コーン 玉ねぎ にんじん みかん 黄桃 パイン	656	25.9
30	金	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 パンパンジードレッシング(クラス)		11	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
給食回数		20回				平均栄養量			628	26.0
		※ 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。