



令和4年9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		注骨 意に	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	吟子汁 上州サラダ 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 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ	765	30.6
2	金	子どもパン 牛乳	あさり入りマトスープ 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 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 ブロッコリー コーン	712	29.0
5	月	ごはん 牛乳	★かみかみカレー 冷凍みかん イカナゲット (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 みかん	940	32.4
6	火	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 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 いら 枝豆 コーン	830	37.2
7	水	コッペパン 牛乳	パンプキンシチュー ボイルキャベツ コロッケ ソース(クラス)			牛乳 生クリーム 鶏肉	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ	851	28.8
8	木	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	708	28.7
9	金	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)		//	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ あさり	ごはん ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖	なす 長ねぎ きゅうり にんじん 切干大根 しょうが	846	40.0
12	月	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	829	34.6
13	火	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 さば 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	833	37.3
14	水	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 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	879	31.8
15	木	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)		//	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 しいたけ いら もやし しょうが にんにく 小松菜	726	25.2
16	金	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 にんにく しょうが キャベツ	783	33.2
20	火	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		//	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	836	32.9
21	水	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			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	809	39.2
22	木	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 パン粉 でん粉 砂糖 油	長ねぎ いんげん にんじん しょうが 玉ねぎ れんこん	770	30.4
26	月	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	811	29.3
27	火	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	815	33.7
28	水	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 いわし 鶏肉	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 でん粉	にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ 大根の葉 大根 小松菜	768	31.0
29	木	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 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし コーン ピーマン にんにく しょうが	785	28.1
30	金	バターロールコッペ 牛乳	ペンネのクリーム煮 サイダーゼリーポンチ タコナゲット (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	958	37.0
給食回数		20回				平均栄養量			813	32.5
		※ 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			830	27~42



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。