



令和4年10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

日	曜日	献立名		注 意 意 意	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)
3	月	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 ピーマン にんにく しょうが	619	22.7
4	火	子どもパン 牛乳	ミネストローネ 三色サラダ 鶏の照り焼き イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	子どもパン マカロニ じゃがいも 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	554	24.0
5	水	ごはん 牛乳	※だご汁 筑前煮 真鯛のカボスマヨ焼き			牛乳 油揚げ みそ 真鯛 鶏肉	ごはん 小麦粉 マヨネーズ 里芋 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	小松菜 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ カボス ごぼう	648	29.5
6	木	地粉うどん 牛乳	なめこおろしうどんの汁 ほうれん草とキャベツのサラダ かき揚げ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ	地粉うどん 小麦粉 油 さつまいも ドレッシング	なめこ 大根 にんじん 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	700	23.3
7	金	はちみつパン 牛乳	ピリ辛春雨スープ トマトビーンズ チキンのオーブン焼き			牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 チーズ	はちみつパン 春雨 ごま 油 パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ しょうが にんにく グリーンピース トマト パセリ 赤ピーマン	605	29.2
11	火	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 金平そぼろごはんの具 コロツケ ソース(クラス)			牛乳 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 じゃがいも パン粉 こんにゃく	にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 ごぼう 大根の葉 玉ねぎ	645	20.4
12	水	発芽玄米入り ごはん 牛乳	秋味カレー こんにゃくサラダ スパニッシュパンブキンオムレツ 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ 卵	発芽玄米入りごはん さつまいも でん粉 油 砂糖 小麦粉 ドレッシング こんにゃく	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが りんご コーン 枝豆 かぼちゃ	712	22.7
13	木	ごはん 牛乳	肉豆腐 生パイン 赤魚の塩焼き			牛乳 豆腐 豚肉 赤魚	ごはん 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが パイン	588	28.4
14	金	ごはん 牛乳	ほうれん草と油揚げのみそ汁 こんにゃくねぎ塩ソテー ★豚肉とレバーのごまだれかけ			牛乳 油揚げ みそ 豚肉 豚レバー 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま しらたき	ほうれん草 にんじん 長ねぎ しいたけ 小松菜 しょうが にんにく	700	30.2
17	月	中華めん 牛乳	タンメンスープ 大根サラダ ヨーグルト 肉まん 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 ヨーグルト 鶏肉 わかめ 豚肉	中華めん 小麦粉 砂糖 パン粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん キャベツ 長ねぎ 大根 大根の葉 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	658	25.1
18	火	山型食パン 牛乳	野菜コンソメスープ ブロッコリーサラダ チョコクリーム カレーポテトロール パンパンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 チーズ	山型食パン じゃがいも 油 小麦粉 ドレッシング チョコクリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ブロッコリー コーン トマト にんにく	691	19.9
19	水	ごはん 牛乳	真鯛のすまし汁 大根と鶏肉の煮物 焼きメンチカツ ソース(クラス)			牛乳 真鯛 鶏肉 卵	ごはん でん粉 油 砂糖 パン粉 こんにゃく	ほうれん草 しいたけ にんじん 長ねぎ ゆず 大根 しょうが 玉ねぎ	665	28.2
20	木	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 もやしのナムル イワシの梅煮 ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 イワシ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ドレッシング こんにゃく	いんげん にんじん ほうれん草 もやし 梅	672	26.7
24	月	ツイストパン 飲むヨーグルト	ジュリエンスープ トマトのペンネ 若鶏のピカタ			飲むヨーグルト ベーコン ウインナー 鶏肉 卵 チーズ	ツイストパン マカロニ 砂糖 でん粉 油 パン粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ コーン パセリ にんにく トマト	566	21.0
25	火	ごはん 牛乳	彩花みそけんちん汁 かてめしの具 サバの塩こうじ焼き ふるさと給食の日			牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ サバ	ごはん 里芋 砂糖 こんにゃく	にんじん 大根 長ねぎ いんげん ごぼう しいたけ	593	25.7
26	水	地粉うどん 牛乳	もろこしうどんの汁 ★ごぼうサラダ フライカレー餃子 ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 卵	地粉うどん でん粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ ほうれん草 コーン もやし ごぼう 枝豆 玉ねぎ トマト りんご	671	25.1
27	木	コッペパン 牛乳	パンプキンシチュー はちみつレモンポンチ 白身魚フライ ソース(クラス)			牛乳 鶏肉 生クリーム ブルーホワイティング	コッペパン 油 パン粉 小麦粉 はちみつレモンゼリー	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ みかん 黄桃 パイン	700	24.6
28	金	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 カラフルサラダ 和風きのこハンバーグ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 春雨 パン粉 ドレッシング	大根の葉 にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ えのきたけ 枝豆 コーン	653	24.8
31	月	ごはん 牛乳	わかめスープ チーズタッカルビ 野菜シューマイ(2個)			牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ 豆腐 タラ	ごはん 油 小麦粉 でん粉 砂糖	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ いんげん 長ねぎ	582	20.9
給食回数		19回				平均栄養量			643	24.9
		※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、よくかんで気をつけて食べましょう。

★ 印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。

◎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。

