



令和4年12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		骨に注意	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)
1	木	ツイストパン 牛乳	トマトスープ マカロニのクリーム煮 イカナゲット(2個)			牛乳 イカ 鶏肉 ウィンナー タラ	ツイストパン マカロニ 小麦粉 油 でん粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ グリンピース にんにく コーン	844	35.3
2	金	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 上州サラダ ソース(クラス) アジフライ 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 わかめ 豆腐 みそ 油揚げ アジ	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 油 ドレッシング	長ねぎ にんじん キャベツ	789	28.4
5	月	ごはん 牛乳	スンドゥブチゲ 中華サラダ サバの塩焼き 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豆腐 豚肉 昆布 あさり サバ みそ	ごはん 砂糖 ごま 油 春雨 ドレッシング	白菜 大根 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが いら もやし 大根の葉	783	36.2
6	火	子どもパン 飲むヨーグルト	ビーンズスープ ラビオリのミートソースあえ スパニッシュオムレツ			飲むヨーグルト 大豆 卵 チーズ ベーコン 牛乳 豚肉 鶏肉	子どもパン じゃが芋 砂糖 でん粉 油 小麦粉 パン粉	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ コーン グリンピース トマト	846	32.0
7	水	ごはん 牛乳	沢煮椀 煮びたし フライドチキン 山賊焼き			牛乳 鶏肉 さつま揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく 小松菜 もやし	707	26.4
8	木	中華めん 牛乳	長崎ちゃんぽん麺スープ しらたきサラダ ギョーザ(2個) 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 イカ なると さつま揚げ 鶏肉	中華めん ドレッシング でん粉 油 小麦粉	長ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ いら コーン 枝豆	735	31.5
9	金	コッパパン 牛乳	鶏肉とほうれん草のクリーム煮 フルーツカクテル ハンバーグのきのこソースかけ			牛乳 鶏肉 生クリーム	コッパパン じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草 マッシュルーム パイン みかん 黄桃	924	36.1
12	月	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 大根と鶏肉の煮物 カスタードプリン 彩の国小松菜入りメンチカツ ソース(クラス)			豚肉 わかめ 鶏肉 みそ 牛乳	ごはん カスタードプリン 小麦粉 砂糖 パン粉 油	大根の葉 えのきたけ 白菜 にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 しょうが	810	28.6
13	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス 彩りサラダ ほうれん草オムレツ イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 卵	ごはん じゃが芋 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ トマト グリンピース ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 赤ピーマン 黄ピーマン	859	26.9
14	水	黒パン 牛乳	ほうとう ひじきサラダ 肉団子(2個) 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ひじき	黒パン ほうとうめん パン粉 砂糖 油 でん粉 ドレッシング	にんじん 大根 長ねぎ 白菜 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ	895	37.1
15	木	ごはん 牛乳	わかめスープ 里芋のごまみそ煮 白身魚フライ ソース(クラス) りんごのタルト			牛乳 わかめ ブルーホワイティング みそ	ごはん りんごのタルト パン粉 小麦粉 里芋 でん粉 油 ごま 砂糖	にんじん もやし 玉ねぎ ごぼう 枝豆	849	24.8
16	金	地粉うどん 牛乳	信田汁 コーン入りわかめサラダ ※さつま芋のバター風味 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん さつま芋 バター 油 砂糖 ドレッシング	しいたけ もやし にんじん 長ねぎ コーン	889	28.5
19	月	ごはん 牛乳	じゃが芋のカレー煮 みかん マスの照り焼き			牛乳 鶏肉 マス	ごはん じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんじん みかん	741	32.9
20	火	ドライカレー 牛乳	ジュリエンヌスープ ドリアソース 鶏の照り焼き お楽しみデザート			牛乳 鶏肉	ドライカレー 砂糖 でん粉 バター 小麦粉 お楽しみデザート	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ コーン マッシュルーム しめじ にんにく	852	27.1
21	水	ごはん 牛乳	のっぺい汁 ★根菜サラダ ソース(クラス) アジの開きのりごま揚げ パンパンジードレッシング(クラス)			牛乳 アジ あおさ	ごはん パン粉 里芋 でん粉 小麦粉 ごま 油 ドレッシング	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 大根の葉 れんこん	715	26.2
22	木	子どもパン 牛乳	パンフキンポターージュ 花野菜サラダ 照り焼きハンバーグ ごまドレッシング(クラス)			牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	子どもパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ドレッシング	かぼちゃ コーン にんじん 玉ねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー	824	30.3
給食回数		16回				平均栄養量			816	30.5
		※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

「山賊焼き」は、物品購入の都合により変更になりました。

ふるさと給食の日

ドライカレーにドリアソースをかけて食べましょう!

冬至メニュー

- 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。

冬至とは、1年のうち昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は**12月22日**になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べる風習があります。給食では「パンフキンポターージュ」を出します。

