



令和4年12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		骨に注意	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	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 しらたき	647	25.3
2	金	地粉うどん 牛乳	おかめうどんの汁 ★ごぼうサラダ かぼちゃシューマイ(2個) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 かまぼこ	地粉うどん 小麦粉 油 ドレッシング でん粉 パン粉	にんじん 長ねぎ かぼちゃ れんこん キャベツ 小松菜 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう コーン	638	26.3
5	月	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	606	23.7
6	火	ごはん 牛乳	沢煮椀 煮びたし フライドチキン 山賊焼き カスタードプリン			牛乳 鶏肉 さつま揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油 カスタードプリン	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	654	24.8
7	水	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	620	28.8
8	木	コッペパン 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	コッペパン 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 こんにゃくゼリー	691	27.9
9	金	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 大根と鶏肉の煮物 彩の國小松菜入りメンチカツ ソース(クラス)			牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 みそ	ごはん 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 こんにゃく	598	22.4
12	月	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 しらたき	617	27.3
13	火	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	694	30.8
14	水	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)			牛乳 わかめ ブルーホワイティング みそ	ごはん 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 こんにゃく	620	21.3
15	木	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	685	22.3
16	金	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 しらたき	595	26.9
19	月	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	693	23.0
20	火	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 油揚げ 鶏肉 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	717	23.2
21	水	子どもパン 牛乳	パンプキンポタージュ 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	630	24.5
22	木	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 回鍋肉 焼き春巻き			牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん 春雨 ごま 油 パン粉 砂糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ いら 長ねぎ	592	22.7
給食回数		16回				平均栄養量			644	25.1
		※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

「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「パンプキンポタージュ」を出します。

