



令和5年2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		はしの日	骨に注意	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	水	ごはん 牛乳	すき焼き風煮 もやしのナムル 厚焼き玉子 ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ	ごはん 砂糖 ドレッシング	にんじん 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし	754	31.0
2	木	黒パン 牛乳	コーンポタージュ きのコサラダ 焼きメンチカツ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 生クリーム 鶏肉	黒パン バター 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でんぷん ドレッシング	コーン 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ えのきたけ しめじ	922	28.9
3	金	酢めし 牛乳	みそけんちん汁 かてめしの具 ワカサギフリッター(2本) 手巻きのり			牛乳 豆腐 油揚げ みそ ワカサギ オキアミ あおさ 鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐 のり	酢めし 里芋 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ いんげん しいたけ	808	29.7
6	月	地粉うどん 牛乳	妻沼ねぎうどんの汁 こんにやくサラダ イカの天ぷら 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ イカ わかめ	地粉うどん 小麦粉 でんぷん 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ しょうが コーン 枝豆	759	31.4
7	火	子どもパン 牛乳	野菜コンソメスープ ブロッコリーサラダ ハンバーグドミソースかけ イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	子どもパン パン粉 バター 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ エリンギ トマト ブロッコリー コーン	803	31.9
8	水	ごはん 牛乳	チキンカレー フルーツポンチ ほうれん草オムレツ			牛乳 鶏肉 卵	ごはん じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご ほうれん草 黄桃 白桃 ラフランス	930	26.1
9	木	ごはん 牛乳	もずくスープ ビビンバ 包子(2個)			牛乳 もずく 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	ごはん でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく 小松菜 もやし	758	32.8
10	金	バターロール コッペ 牛乳	ポトフ いよかん ★豚肉のマリアナソース			牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバー	バターロールコッペ じゃがいも でんぷん 油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが トマト にんにく 黄ピーマン 赤ピーマン いよかん	923	38.6
13	月	ごはん 牛乳	沢煮椀 大豆の磯煮 ブリの西京焼き			牛乳 ブリ みそ 大豆 ひじき	ごはん 砂糖 油	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ しいたけ	712	31.6
14	火	中華めん 牛乳	ごまみそラーメンスープ ほうれん草と春雨のサラダ 肉まん 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 みそ	中華めん ごま 油 小麦粉 砂糖 春雨 ドレッシング	にんじん コーン 玉ねぎ もやし 長ねぎ たら しょうが にんにく たけのこ しいたけ ほうれん草 枝豆	805	29.7
15	水	ごはん 牛乳	キムチ肉じゃが ★ごぼうサラダ はんぺんチーズフライ ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 はんぺん チーズ	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 油 小麦粉 でんぷん ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 白菜 りんご にんにく しょうが にら 枝豆 ごぼう コーン	892	28.8
16	木	ごはん 牛乳	すまし汁 里芋の煮物 白身魚のめんたいマヨネーズ焼き			牛乳 凍り豆腐 わかめ ホキ 明太子	ごはん マヨネーズ 里芋 砂糖	えのきたけ ほうれん草 にんじん 長ねぎ 枝豆	667	27.8
17	金	ごはん 牛乳	わかめスープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め ギョーザ(2個)			牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	ごはん 小麦粉 油 砂糖	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ にら ピーマン しょうが にんにく	756	29.9
20	月	子どもパン 牛乳	クラムチャウダー ボイルキャベツ コロケ ソース(クラス)			牛乳 あさり 牛肉	子どもパン 小麦粉 じゃがいも 油 パン粉	にんじん 玉ねぎ 白菜 キャベツ	834	27.7
21	火	ごはん 牛乳	豚汁 煮びたし サバの塩焼き			牛乳 豚肉 豆腐 みそ サバ 鶏肉 ごま	ごはん 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 もやし	773	37.1
22	水	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 大根サラダ ちくわの磯辺揚げ(2本) 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 ちくわ あおさ	地粉うどん 小麦粉 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ しょうが 大根 きゅうり	764	28.6
24	金	コッペパン 牛乳	わんたんスープ チリコンカン フランクフルト(2本)			牛乳 フランクフルト 鶏肉 ベーコン 大豆	コッペパン わんたん じゃがいも 油 砂糖	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	860	38.9
27	月	ごはん 牛乳	呉汁 こんにやくねぎ塩ソテー イワシの梅煮			牛乳 大豆 豆腐 みそ イワシ 鶏肉	ごはん 砂糖 でんぷん 油	ほうれん草 にんじん 大根 長ねぎ 梅 小松菜	777	32.2
28	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス 花野菜サラダ タコナゲット(2個) イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 タコ イカ タラ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 でんぷん ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト ブロッコリー カリフラワー	914	31.2
給食回数		19回				平均栄養量			811	31.3
		※ 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

は、「ふるさと給食」です。

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。



◎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。

印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。