



令和5年 10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)
2	月	ごはん 牛乳	わかめスープ 大学芋 豚肉と切干大根のキムチ炒め		//	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	ごはん さつまいも 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが もやし 切干大根 にら 白菜 にんにく	819	26.2
3	火	ライスボール パン 牛乳	煮ぼうとう オレンジ 照り焼きハンバーグ		//	牛乳 鶏肉 油揚げ	ライスボールパン ほうとうめん パン粉 砂糖 水あめ	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 しいたけ トマト オレンジ しょうが	725	33.2
4	水	ごはん 牛乳	※京風だんご汁 お浸し ブリのスタミナ焼き しょうゆ・かつお節(クラス)	🐟	//	牛乳 かつお節 みそ ブリ	ごはん 白玉餅 里芋 砂糖	長ねぎ にんじん しょうが にんにく 大根 トマト ほうれん草 キャベツ	793	30.4
5	木	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 ★根菜サラダ 肉まん バンバンジードレッシング(クラス)		//	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	地粉うどん 小麦粉 パン粉 ドレッシング 油 砂糖 でん粉	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ れんこん しょうが 大根の葉	782	30.7
6	金	黒パン 牛乳	キャロットポタージュ 彩りサラダ タコナゲット(2個) イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 タコ イカ タラ ベーコン 生クリーム	黒パン 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 枝豆 パセリ ブロッコリー	871	35.1
10	火	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏肉とごぼうの炒り煮 赤魚の磯辺フライ ブルーベリータルト	🐟	//	牛乳 鶏肉 みそ 赤魚 青のり	ごはん ごま 砂糖 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 ブルーベリータルト	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ごぼう 大根の葉 こんにゃく	860	32.4
11	水	ごはん 牛乳	秋味カレー ★りんご ほうれん草オムレツ			牛乳 鶏肉 卵	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖 さつまいも	にんじん しょうが りんご にんにく 玉ねぎ ほうれん草 エリンギ しめじ	821	23.9
12	木	はちみつ パン 牛乳	ポトフ ★ごぼうサラダ 鶏の照り焼き ごまドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉	はちみつパン じゃが芋 でん粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 ごぼう コーン	821	33.5
13	金	ごはん 牛乳	具だくさん野菜のみそ汁 わかめサラダ 揚げサバのチリソースかけ 玉ねぎドレッシング(クラス)	🐟	//	牛乳 わかめ サバ 豆腐 みそ	ごはん 油 ドレッシング でん粉 はちみつ	玉ねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし にんにく 大根 トマト 小松菜 ごぼう りんご	786	28.3
16	月	中華めん 牛乳	豆腐ラーメンスープ キャベツとえのきのサラダ アメリカンドッグ 中華ドレッシング(クラス)		//	牛乳 フランクフルト 豆腐 豚肉 わかめ	中華めん 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ドレッシング	にんじん えのきたけ にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ	860	33.6
17	火	ごはん 牛乳	すまし汁 里芋のごまみそ煮 イワシの梅煮	🐟	//	牛乳 かまぼこ イワシ みそ	ごはん ふ でん粉 里芋 砂糖 ごま	にんじん ほうれん草 梅肉 しいたけ 長ねぎ ごぼう 枝豆 こんにゃく	777	29.5
18	水	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 深川めし風混ぜごはんの具 キャベツ入り焼きメンチカツ ソース(クラス)		//	牛乳 豚肉 みそ アサリ わかめ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	801	29.7
19	木	ごはん 牛乳	中華コーンスープ チンジャオロースー エビシューマイ(2個)		//	牛乳 エビ タラ 豚肉	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ コーン 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ 赤ピーマン たけのこ ピーマン にんにく しょうが	782	31.2
23	月	子どもパン 牛乳	パンプキンシチュー ぶどうゼリーポンチ がんす ソース(クラス)			牛乳 鶏肉 生クリーム タラ	子どもパン でん粉 砂糖 小麦粉 油 パン粉 ぶどうゼリー	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ みかん 黄桃 パイン	945	30.4
24	火	ごはん 牛乳	呉汁 もやしと大根の葉サラダ 和風きのこハンバーグ 野菜ドレッシング(クラス)		//	牛乳 豆腐 みそ 大豆 鶏肉	ごはん 砂糖 パン粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 大根 しめじ えのきたけ 大根の葉	806	32.0
25	水	地粉うどん 牛乳	ごま味うどんの汁 ★れんこんにゃくサラダ 揚げギョーザ(2個) 香味塩ドレッシング(クラス)		//	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豚肉	地粉うどん でん粉 油 ごま ドレッシング 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 長ねぎ しいたけ コーン 枝豆 れんこん こんにゃく	781	31.0
26	木	ツイスト パン 牛乳	あさり入りトマトスープ ジャーマンポテト クリスピーチキン			牛乳 アサリ ベーコン 鶏肉	ツイストパン マカロニ パン粉 じゃが芋 油 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト コーン	806	34.4
27	金	ごはん 牛乳	キムチ入りみそ汁 肉じゃが 厚焼き玉子 ヨーグルト		//	牛乳 みそ 豆腐 豚肉 卵	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 油	にんじん 長ねぎ 白菜 大根 りんご にんにく いんげん 玉ねぎ しょうが しらたき	769	29.0
30	月	ごはん 牛乳	ちゃんこスープ ほうれん草ともやしのナムル 肉団子(2個) ナムルドレッシング(クラス)		//	牛乳 鶏肉	ごはん パン粉 砂糖 油 でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし しいたけ 白菜 えのきたけ エリンギ	723	30.8
31	火	バターロール コッパ 牛乳	野菜コンソメスープ ツナとトマトのペンネ ロングフランクフルト			牛乳 フランクフルト マグロオイル漬	バターロールコッパ マカロニ 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン パセリ にんにく トマト	893	30.1
給食回数		20回				平均栄養量			811	30.8
		※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。

☐は、「ふるさと給食」です。



★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、白玉餅が入っています。よくかんで気をつけて食べましょう。

◎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。