令和5年7月分　献立予定表（中学校）

熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名 日	曜日	主食 牛乳	料理名	はしの日	骨に注意	主な材料名 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）	栄養量 エネルギー（kcal）	たん白質（グラム）
3	月	はちみつパン 牛乳	野菜コンソメスープ　ペンネアラビアータ レバー入り照り焼きハンバーグ			牛乳 豚肉　チーズ 鶏肉　鶏レバー ベーコン	はちみつパン マカロニ 砂糖　パン粉 油	にんじん　玉ねぎ キャベツ　小松菜 パセリ　トマト にんにく	771	32.3
4	火	酢めし 牛乳	すまし汁　五目寿司の具 アジの照り焼き			牛乳 鶏肉　大豆 油揚げ　かまぼこ わかめ　アジ	酢めし 砂糖 ふ	にんじん　長ねぎ えのきたけ グリンピース しいたけ	828	36.6
5	水	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁　★ゴロゴロ金平 ちくわの磯辺揚げ（2本）			牛乳 鶏肉　わかめ ちくわ　あおさ	地粉うどん 油　小麦粉 でん粉　砂糖　ごま こんにゃく	にんじん　長ねぎ エリンギ　えのきたけ ごぼう　れんこん　枝豆	818	30.8
6	木	子どもパン 牛乳	ポトフ　五色の短冊サラダ　七夕給食 赤魚のアヒージョ風　玉ねぎドレッシング（クラス）			牛乳 鶏肉 赤魚　わかめ	子どもパン じゃがいも 油　ドレッシング	玉ねぎ　にんじん キャベツ　にんにく 大根　きゅうり コーン	748	33.2
7	金	ごはん 牛乳	※七夕スープ　ビビンバの具　七夕給食 厚焼き玉子　手巻きのり ごはんとビビンバの具や玉子を巻いて食べましょう。			牛乳 かまぼこ　もずく 卵　豚肉 みそ　のり	ごはん 星型もち 春雨　砂糖 でん粉　ごま	にんじん　長ねぎ しょうが　にんにく 小松菜　もやし	828	34.7
10	月	ごはん 牛乳	ニラともやしのみそ汁　切干大根の炒り煮 鶏肉の人参マヨ焼き　ふるさと給食			牛乳 豆腐　わかめ みそ　鶏肉 油揚げ　あさり	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま　砂糖 油	にんじん　玉ねぎ もやし　にら 切干大根　しょうが	833	38.8
11	火	ドッグパン 牛乳	パンプキンシチュー　ボイルキャベツ コロッケ　ソース（クラス）			牛乳 鶏肉 牛肉	ドッグパン 油　小麦粉 じゃがいも　パン粉	かぼちゃ　エリンギ 玉ねぎ　にんじん キャベツ	841	28.9
12	水	ごはん 牛乳	わかめスープ　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 でん粉	にんじん　もやし 玉ねぎ　キャベツ にら　しょうが　なす ピーマン　にんにく	764	26.4
13	木	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ　★ごぼうサラダ きなこカップケーキ　ごまドレッシング（クラス）			牛乳 鶏肉　あさり わかめ きな粉	中華めん ごま　小麦粉　砂糖 油　ドレッシング こんにゃく	もやし　にんじん 長ねぎ　コーン ごぼう	786	30.0
14	金	ごはん 牛乳	高野豆腐のお吸い物　大豆の磯煮 アジの南蛮漬け			牛乳 凍り豆腐　わかめ アジ　大豆 ひじき	ごはん でん粉　油 砂糖　ごま こんにゃく	ほうれん草　にんじん　長ねぎ えのきたけ　玉ねぎ 赤ピーマン　しょうが	821	33.3
18	火	ごはん 牛乳	夏野菜カレー　フルーツポンチ チキンのレモンガーリック焼き			牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 小麦粉　油　じゃがいも でん粉　砂糖 こんにゃくゼリー	玉ねぎ　にんじん　なす　赤ピーマン 黄ピーマン　にんにく　しょうが　りんご レモン　黄桃　白桃　ラ・フランス	910	28.0
19	水	ごはん 牛乳	豚汁　煮びたし じゃこカツ			牛乳 豚肉　豆腐 みそ　じゃこ天 鶏肉	ごはん パン粉 小麦粉　油 ごま　砂糖	にんじん　大根 ごぼう　長ねぎ 小松菜　もやし	797	31.5
給食回数			12　回 ※　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。			平均栄養量			812	32.0
						基準栄養量			830	27～42

□ は、「ふるさと給食」です。
骨 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、星型もちが入っています。よくかんで気をつけて食べましょう。

献立紹介

7日　七夕給食

　のりを食べる食文化は日本独自のようですが、お隣の国、韓国にものりを食べる文化があります。韓国のりがありますね。韓国では、のり巻きのことを「キンパ」と言います。手巻きのりの上にごはんをのせて、ビビンバの具やたまごを巻いていただきましょう。ごはんにビビンバの具を混ぜてからのりで巻いてもおいしいです。
名付けて「手巻キンパ」です。
　七夕スープは、星形の「もち」や天の川に見立てた「糸かまぼこ」や「春雨」、夜空に見立てた「もずく」が入っています。

10日　ふるさと給食

　今月は、熊谷市の風土（気候）をイメージした給食です。
熊谷といえば夏の暑さが有名です。鶏肉を人参マヨネーズで仕上げることで、夏の太陽をイメージしました。
　また、冬は「赤城おろし」という「からっ風」の影響で乾燥しとても寒いのが特徴です。そのような気候を利用して、野菜を乾燥させて長持ちさせていました。そういった自然の恩恵が切干大根という産物です。

6日　七夕給食

　短冊に願い事を書く時に、願い事の内容と短冊の色を合わせるとよいとされているそうです。短冊の色は、青（緑）・赤・黄・白・黒の五色です。それぞれの色に合わせて、青（緑）はきゅうり、赤は人参、黄はコーン、白は大根、黒はわかめを使用します。