令和6年 7月分 献立予定表 （小学校B）

熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名 主食 牛乳	献立名 料理名	注意骨に	はしの日	主な材料名 血や肉をつくるもの（あか）	主な材料名 熱や力になるもの（きいろ）	主な材料名 体の調子をととのえるもの（みどり）	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たん白質(グラム)
1	月	ごはん 牛乳	あさりのみそ汁　地場産きゅうりのサラダ アジの南蛮漬け　野菜ドレッシング	魚		牛乳 あさり　豆腐 みそ アジ	ごはん 油　でん粉 砂糖　ごま ドレッシング	にんじん　長ねぎ 小松菜　玉ねぎ 赤ピーマン　しょうが きゅうり　もやし	614	23.1
2	火	ごはん 牛乳	※つみっこ　こんにゃくねぎ塩ソテー 肉団子（2個）			牛乳 鶏肉	ごはん すいとん　パン粉 砂糖　油　でん粉 しらたき	大根　にんじん　ほうれん草 長ねぎ　しいたけ 小松菜　玉ねぎ	679	29.2
3	水	ツイストパン 牛乳	わんたんスープ　星空のフルーツポンチ チキンのオーブン焼き			牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	ツイストパン わんたん　油　パン粉 杏仁豆腐　砂糖 サイダーゼリー	にんじん　玉ねぎ 小松菜 みかん　パイン	620	29.4
4	木	ごはん 牛乳	七夕汁　キムチ肉じゃが イワシのみぞれ煮	魚		牛乳 かまぼこ　もずく イワシ 豚肉	ごはん ふ　でん粉 じゃがいも　砂糖 しらたき	にんじん　長ねぎ　枝豆 ほうれん草　えのきたけ　玉ねぎ 白菜　大根　にんにく　しょうが	614	25.4
5	金	地粉うどん 牛乳	なす南蛮うどんの汁　五色の短冊サラダ アメリカンドッグ　玉ねぎドレッシング（クラス）			牛乳 鶏肉　油揚げ フランクフルト わかめ	地粉うどん 小麦粉 砂糖　油 ドレッシング	ほうれん草　にんじん なす　玉ねぎ　しめじ 長ねぎ　大根　きゅうり コーン	715	26.8
8	月	黒パン 牛乳	クラムチャウダー　ブロッコリーサラダ 鶏肉の発芽玄米フレーク焼き　イタリアンドレッシング（クラス）			牛乳 あさり 鶏肉	黒パン　じゃがいも マヨネーズ　油 発芽玄米フレーク ドレッシング　小麦粉	にんじん　玉ねぎ キャベツ ブロッコリー　コーン	672	33.7
9	火	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁　★茎わかめ入り金平 白身魚フライ　ソース（クラス）	魚		牛乳 豆腐　みそ 茎わかめ ブルーホワイティング	ごはん　パン粉 油　砂糖　小麦粉 ごま　でん粉 こんにゃく	なめこ　にんじん 長ねぎ ごぼう	609	21.7
10	水	ごはん 牛乳	わかめスープ　ソイ丼の具 包子（2個）			牛乳 わかめ　豚肉 ベーコン　大豆 鶏肉	ごはん 小麦粉 でん粉　パン粉 砂糖	にんじん　もやし 玉ねぎ しょうが 枝豆	627	25.4
11	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス　白桃シャーベット ほうれん草オムレツ			牛乳 豚肉 卵	ごはん じゃがいも　砂糖 油 小麦粉　でん粉	にんじん　玉ねぎ グリンピース　トマト ほうれん草 白桃	669	20.5
12	金	ごはん 牛乳	吟子汁　切干大根と地場産きゅうりのナムル ゼリーフライ　味付きのり　ナムルドレッシング（クラス） ふるさと給食の日	魚		牛乳 鮭　豆腐 おから　みそ のり	ごはん じゃがいも　小麦粉 パン粉　油 ドレッシング	にんじん　長ねぎ しょうが　切干大根 ほうれん草　きゅうり 玉ねぎ	623	20.8
16	火	中華めん 牛乳	具だくさん野菜のタンメンスープ　★れんこんにゃくサラダ イカナゲット（2個）　塩中華ドレッシング（クラス）			牛乳 豚肉　わかめ イカ タラ	中華めん　砂糖 小麦粉　でん粉 油　ドレッシング こんにゃく	にんじん　玉ねぎ　キャベツ 長ねぎ　もやし コーン　れんこん　枝豆	598	27.4
17	水	バターロールコッペ 牛乳	野菜コンソメスープ　ツナとトマトのペンネ 照り焼きチキンパテ			牛乳 鶏肉 マグロ	バターロールコッペ マカロニ 油　砂糖 パン粉	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	613	25.3
18	木	ごはん 牛乳	かぼちゃとオクラのみそ汁　大根サラダ ★豚肉とレバーのごまだれかけ　野菜ドレッシング（クラス）			牛乳 油揚げ　みそ 豚肉 豚レバー	ごはん ごま　油 ドレッシング 砂糖　でん粉	かぼちゃ　オクラ にんじん　長ねぎ 大根　コーン にんにく　しょうが	709	28.2
19	金	ごはん 牛乳	つるむらさきの中華スープ　金平そぼろごはんの具 サバの塩焼き　埼玉県産ブルーベリークレープ	魚		牛乳 卵 サバ 鶏肉	ごはん　砂糖 でん粉　ごま　油 ブルーベリークレープ こんにゃく	つるむらさき　にんじん 長ねぎ　もやし　ごぼう 大根の葉	709	30.1
給食回数			14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		648	26.2
							基準栄養量		650	21～33

★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

□ は、「ふるさと給食」です。

魚 印の献立は、骨に注意して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、よくかんで気を付けて食べましょう。