



令和6年 7月分 献立予定表（中学校）



くまがやがっこうきゅうしよく
熊谷学校給食センター

献立名				注 骨 意 に	は し の 日	主 な 材 料 名			栄養量	
日	曜 日	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	月	子どもパン 牛乳	ペンネのクリーム煮 冷凍パイン クリスピーチキン			牛乳 豚肉 鶏肉	子どもパン マカロニ 油 でん粉 パン粉 小麦粉	えのきたけ エリンギ コーン 玉ねぎ にんじん パイン	914	45.2
2	火	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			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	790	29.6
3	水	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	871	33.0
4	木	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	838	37.1
5	金	ごはん 牛乳	セタ汁 キムチ肉じゃが イワシのみぞれ煮			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	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	767	30.4
							しらたき			
8	月	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	795	31.4
9	火	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	914	42.1
10	水	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)			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	なめこ にんじん 長ねぎ ごぼう	773	26.7
							こんにゃく			
11	木	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	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	794	36.5
							こんにゃく			
12	金	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	865	26.1
16	火	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)			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	782	26.3
17	水	ごはん 牛乳	つるむらさきの中華スープ 金平そばろごはんの具 サバの塩焼き 埼玉県産ブルーベリークレープ			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	つるむらさき にんじん 長ねぎ もやし ごぼう 大根の葉	898	38.0
							こんにゃく			
18	木	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	851	32.4
19	金	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	927	36.5
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			841	33.7
						基準栄養量			830	27~42

★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)

は、「ふるさと給食」です。 ⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

