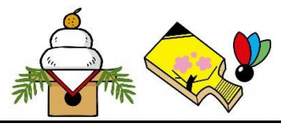

令和7年 1月分 献立予定表（小学校A）

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	骨に注意	はしの日	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)
9	木	ごはん 牛乳	野菜スープ　豚肉と厚揚げのみそ炒め 春巻き　埼玉県産いちごゼリー			牛乳 豚肉　厚揚げ みそ　鶏肉	ごはん 油　砂糖　でんぷん 小麦粉　春雨 いちごゼリー	にんじん　玉ねぎ　もやし ほうれん草　ピーマン しょうが　にんにく　たけのこ キャベツ　しいたけ	713	21.2
10	金	ごはん 牛乳	※雑煮　金平 サバのみそ煮	骨		牛乳 鶏肉 サバ　みそ	ごはん 白玉もち　砂糖 ごま　油	しいたけ　小松菜 にんじん　大根　白菜 長ねぎ　ごぼう	668	25.3
14	火	バーガーパン 牛乳	冬野菜シチュー　アロエフルーツミックス ハンバーグきのこソースかけ			牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	バーガーパン 小麦粉　砂糖　油 パン粉 バター	にんじん　玉ねぎ　白菜 かぶ　ブロッコリー　トマト マッシュルーム　アロエ りんご　洋なし　黄桃　白桃	692	26.8
15	水	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁　炒り豆腐 マスの照り焼き　豆乳プリンタルト	骨		牛乳 みそ　マス 豆腐　鶏肉	ごはん 砂糖 豆乳プリンタルト	長ねぎ　しいたけ　白菜 にんじん　玉ねぎ グリンピース	695	32.2
16	木	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁　大根サラダ みそポテト　野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ みそ	地粉うどん 油　小麦粉 じゃが芋　砂糖 ドレッシング	エリンギ えのきたけ　にんじん 長ねぎ　大根 大根の葉	642	19.8
17	金	発芽玄米入りごはん ジョア(マスカット)	ほうれん草カレー　晩生みかん スパニッシュパンプキンオムレツ			ジョア 豚肉 牛乳 卵　鶏肉	発芽玄米入りごはん じゃが芋 油　小麦粉 でんぷん　砂糖	にんじん　玉ねぎ ほうれん草　しょうが にんにく　りんご みかん　かぼちゃ	642	22.1
20	月	茶めし 牛乳	おふのみそ汁　里芋の煮物 まぐろカツ	骨		牛乳 油揚げ　わかめ マグロ 鶏肉　みそ	茶めし ふ　油　パン粉 里芋　砂糖　小麦粉 こんにゃく	長ねぎ　にんじん ほうれん草　枝豆 玉ねぎ　しょうが	702	28.5
21	火	ごはん 牛乳	ルオボータン　※ルーローハン 彩の国黒豚ねぎみそ包子（2個） うずら卵はよくかんで、気を付けて食べましょう。			牛乳 豚肉 うずら卵 みそ	ごはん ごま油　砂糖 小麦粉　でんぷん 米粉	にんじん　大根　長ねぎ 大根の葉　しょうが にんにく　たけのこ　にら 玉ねぎ　小松菜　キャベツ	629	28.1
22	水	バターロールパン 牛乳	マンハッタンクラムチャウダー　花野菜サラダ 鶏肉のチーズパン粉焼き　イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 ベーコン 鶏肉　粉チーズ あさり	バターロールパン じゃが芋　パン粉 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ　にんじん キャベツ　セロリー トマト　にんにく　パセリ ブロッコリー　カリフラワー	625	33.3
23	木	ごはん 牛乳	※つみっこ　妻沼ねぎのナムル 鶏肉のゆずこしょう竜田揚げ（2個）　ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	ごはん すいとん 油　米粉 ドレッシング	大根　にんじん 小松菜　長ねぎ しいたけ　ゆず ほうれん草　切干大根	686	33.3
24	金	中華めん 牛乳	彩花ごまみそラーメンスープ　茎わかめのサラダ 鬼まん　塩中華ドレッシング（クラス）			牛乳 豚肉 茎わかめ みそ	中華めん 小麦粉　さつま芋 春雨　ごま　油 ドレッシング　砂糖	にんじん　コーン 玉ねぎ　もやし 長ねぎ　にら　しょうが にんにく　大根の葉	632	23.4
27	月	ごはん 牛乳	わかめスープ　じゃが芋のカレー煮 ホッケのみりん焼き　※五家宝 百年フード	骨		牛乳 豚肉　わかめ ホッケ 鶏肉	ごはん じゃが芋　ごま 五家宝 こんにゃく	にんじん　もやし 玉ねぎ	607	33.9
28	火	わかめごはん 牛乳	※キムチトッポギスープ　ひじきサラダ 厚焼き玉子　玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 ひじき 鶏肉 卵	わかめごはん 油　砂糖　でんぷん トッポギ　米粉 ドレッシング	にんじん　玉ねぎ　大根 もやし　白菜　しょうが ほうれん草　にんにく キャベツ　長ねぎ	620	22.3
29	水	ごはん 牛乳	吟子汁　煮びたし 鶏肉の人参マヨ焼き	骨		牛乳 鮭　豆腐 みそ　鶏肉 凍り豆腐　かつお節	ごはん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま　砂糖	にんじん　長ねぎ しょうが　小松菜 もやし	609	32.7
30	木	ライスボールパン 牛乳	熊谷うどん　★ごぼうとお豆のサラダ ちくわの磯辺揚げ　ごまドレッシング(クラス)			牛乳 油揚げ　豚肉 ちくわ 大豆　あおさ	ライスボールパン 熊谷うどん　油 でんぷん　小麦粉 ドレッシング	にんじん　長ねぎ 大根　白菜 枝豆　ごぼう	714	30.9
31	金	ごはん 牛乳	けんちん汁　こんにゃくソテー イワシのカボスみそ煮　★福豆	骨		牛乳 豆腐　イワシ みそ　鶏肉 福豆	ごはん 里芋　油 砂糖 しらたき	にんじん　ごぼう 大根　長ねぎ　かぼす 小松菜　しょうが	693	28.8
給食回数			16 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			661	27.7
						基準栄養量			650	21～33

骨の献立は、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。
※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。
□ は、「全国学校給食週間」です。〈1/24(金)～1/30(木)〉
それに伴い、地場産（熊谷市産または埼玉県産）の食材を取り入れています。
イラスト表示のある食材は、地場産食材の予定です！楽しみにしていてくださいね♪
◎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。

お知らせ

熊谷学校給食センターの
インスタグラム公式アカウントを開設しました。
日々の給食や、食材について発信していきます！
ぜひ「フォロー」をお願いします。

KUMAGAYA.KYUSHOKU