



令和6年 10月分 献立予定表 (小学校B)



熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名			注 意 に	は し の	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	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	すまし汁 金平 しろみぎかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬			牛乳 豆腐 わかめ タラ	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ しいたけ ほうれん草 しょうが ごぼう	594	23.7
2	水	中華めん ぎゅうにゅう 牛乳	みそラーメンスープ ★根菜サラダ にく しおちゅうか 肉まん 塩中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 みそ	中華めん ドレッシング ごま 砂糖 油 小麦粉 パン粉 でんぶん しいたけ	にんじん 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ もやし にら しょうが にんにく 大根の葉 れんこん 大根	639	25.0
3	木	子どもパン ぎゅうにゅう 牛乳	ビーンズスープ しらたきサラダ ハンバーグきのこソースかけ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 大豆 鶏肉 わかめ	子どもパン パン粉 ドレッシング バター 砂糖	コーン トマト マッシュルーム にんじん キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ	593	25
4	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	エビボールスープ 大根と鶏肉の煮物 まぐろカツ			牛乳 エビ タラ オキアミ マグロ 鶏肉	ごはん 小麦粉 パン粉 でんぶん 油 砂糖 春雨	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが 大根 たけのこ	649	27.4
7	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	もやしのみそ汁 ひじきの煮物 とり てや 鶏の照り焼き			牛乳 わかめ みそ 鶏肉 ひじき さつま揚げ	ごはん 砂糖 油	にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 いんげん 枝豆	593	27.3
8	火	バターリングパン ぎゅうにゅう 牛乳	ラグビーボール型かぼちゃ入りABCスープ トマトビーンズ クリスピーチキン ブルーベリーゼリー			牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	バターリングパン マカロニ パン粉 じゃがいも 油 小麦粉 ブルーベリーゼリー	キャベツ にんじん かぼちゃ トマト 玉ねぎ ほうれん草	637	29.7
9	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	若獅子カレー 彩りサラダ さといも 里芋コロッケ イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん ドレッシング さといも パン粉 小麦粉 油 でんぶん 砂糖	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ ブロッコリー	748	26.3
10	木	地粉うどん ぎゅうにゅう 牛乳	もろこしうどんの汁 ★ごぼうサラダ ぎょうざ(2個) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 豚肉 たまご くきわかめ	地粉うどん でんぶん 小麦粉 ドレッシング	にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にら 小松菜 枝豆 ごぼう コーン	646	26.2
11	金	ツイストパン ぎゅうにゅう 牛乳	さつま芋のポタージュ ひじきともやしのサラダ ハムのコーンフ레이크揚げ 塩中華ドレッシング(クラス)			牛乳 生クリーム ハム ひじき	ツイストパン 油 さつま芋 コーンフ레이크 小麦粉 ドレッシング	コーン 玉ねぎ にんじん パセリ もやし 大根の葉	691	23.8
15	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	おふのみそ汁 こんにやくソテー サバの南部焼き			牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 みそ サバ	ごはん じゃがいも ごま ふ 油 砂糖	長ねぎ にんじん しいたけ 小松菜 しょうが	639	25.4
16	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ピリ辛春雨スープ 切干大根の炒り煮 にくだんご こ 肉団子(2個)			牛乳 鶏肉 油揚げ アサリ	ごはん 春雨 油 ごま でんぶん パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ 小松菜 しょうが にんにく 切干大根	663	26.4
17	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	けんちん汁 ナムル ★豚肉とレバーのみそがらめ ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー みそ わかめ	ごはん さといも 砂糖 油 でんぶん ドレッシング	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれん草	648	27.0
21	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	スンドゥブチゲ 黄桃シャーベット さけ しおや 鮭の塩焼き のりごまふりかけ			牛乳 豆腐 豚肉 サケ アサリ のり みそ あおさ	ごはん 油 ごま 砂糖	黄桃 白菜 にんじん 玉ねぎ 大根 にら しょうが にんにく	573	28.4
22	火	中華めん ぎゅうにゅう 牛乳	しょうゆラーメンスープ ★れんこんにゃくサラダ おに ちゅうか 鬼まん 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉	中華めん 小麦粉 さつま芋 ドレッシング 砂糖	にんじん もやし れんこん ほうれん草 長ねぎ メンマ コーン 枝豆	620	24.7
23	水	黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ 花野菜サラダ ツナマヨオムレツ パンパンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 マグロ たまご	黒パン でんぶん 油 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	556	22.3
24	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ミートボールのハヤシライス 地場産きゅうりのサラダ イワシナゲット(2個) 野菜ドレッシング(クラス)		ふるさと給食の日	牛乳 豚肉 鶏肉 イワシ タラ	ごはん パン粉 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ドレッシング でんぶん かぼちゃこんにやく	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト きゅうり もやし	693	24.3
25	金	酢めし ぎゅうにゅう 牛乳	すまし汁 五目寿司の具 はるま 春巻き			牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 大豆 油揚げ	酢めし 春雨 小麦粉 砂糖 油 でんぶん	にんじん 長ねぎ ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ キャベツ グリンピース しいたけ	709	24.7
28	月	バターロールコッペ ぎゅうにゅう 牛乳	パンプキンシチュー ぶどうフルーツポンチ てや 照り焼きチキンパテ			牛乳 生クリーム 鶏肉 豚肉	バターロールコッペ 油 ぶどうゼリー 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ 黄桃 洋ナシ リンゴ 白桃	723	31.9
29	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	大根のみそ汁 金平そぼろごはんの具 アジの照り焼き			牛乳 わかめ みそ アジ 鶏肉	ごはん 砂糖 油	にんじん 大根 長ねぎ しょうが ごぼう 大根の葉	561	24.4
30	水	地粉うどん ぎゅうにゅう 牛乳	まいたけ入りうどんの汁 まめまめサラダ ※大学芋 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 大豆 鶏肉	地粉うどん さつま芋 ごま 油 砂糖 ドレッシング	まいたけ えのきたけ にんじん 長ねぎ しょうが キャベツ 枝豆	696	22.5
31	木	子どもパン ぎゅうにゅう 牛乳	レンズ豆のスープ ほうれん草と春雨のサラダ しろみぎかな しおちゅうか 白身魚フライ 塩中華ドレッシング(クラス)			牛乳 ベーコン ブルーホワイティング	子どもパン ドレッシング じゃがいも でんぶん 油 パン粉 春雨 小麦粉	玉ねぎ にんじん 枝豆 セロリ レンズ豆 トマト パセリ ほうれん草 赤ピーマン もやし	596	24.8
給食回数			21回			平均栄養量			641	25.8
			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			650	21~33

※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。

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。



【9日・若獅子カレー】

熊谷市は平成30年に西武ライオンズと連携協力に関する協定を結び、フレンドリーシティと
なっています。埼玉西武ライオンズの選手が若獅子寮で実際に食べている食事メニューの一
つである若獅子カレーのレシピを無償で提供していただき、再現します。



©SEIBU Lions