



令和6年10月分 献立予定表 (中学校)



熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		注	骨	意	は	日	主な材料名			栄養量	
		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)	体の調子をどとのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	火	バターロールコッペ 牛乳	ポークストロガノフ 冷凍パイ タコナゲット(2個)						牛乳 豚肉 生クリーム タコ イカ タラ	バターロールコッペ 油 小麦粉 砂糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ パイン グリーンピース エリンギ マッシュルーム にんにく トマト	928	34.7
2	水	ごはん 牛乳	すまし汁 金平 白身魚の南蛮漬け						牛乳 豆腐 わかめ タラ	ごはん でんぷん 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	737	28.1
3	木	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 ひじきの煮物 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	741	33.1
4	金	子どもパン 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	807	32.5
7	月	ごはん 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 でんぷん 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 こんにゃく	778	31.6
8	火	地粉うどん 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 でんぷん 小麦粉 ドレッシング	にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ いら 小松菜 枝豆 ごぼう コーン	779	31.2
9	水	バターリングパン 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	743	34.5
10	木	ごはん 牛乳	わかじし 若獅子カレー 彩りサラダ 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 でんぷん 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	937	32.2
11	金	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 切千大根の炒り煮 肉団子(2個)						牛乳 鶏肉 油揚げ アサリ	ごはん 春雨 油 ごま でんぷん 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 切千大根	801	29.6
15	火	ツイストパン 牛乳	さつま芋のポターージュ ひじきともやしのサラダ ハムのコーンフレーク揚げ 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 さつまいも コーンフレーク 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	941	31.0
16	水	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 こんにゃくソテー 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	805	31.0
17	木	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンスープ ★れんこんにゃくサラダ 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 さつまいも 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 こんにゃく	735	29.6
21	月	ごはん 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 でんぷん 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	817	33.3
22	火	ごはん 牛乳	スンドゥブチゲ 黄桃シャーベット 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 いら しょうが にんにく	708	34.4
23	水	酢めし 牛乳	すまし汁 五目寿司の具 春巻き さつま芋と栗のタルト						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 でんぷん さつま芋と栗のタルト	にんじん 長ねぎ ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ キャベツ グリーンピース しいたけ	957	29.9
24	木	黒パン 牛乳	ポトフ 花野菜サラダ ミルクプリン ツナマヨオムレツ パンバ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 でんぷん 油 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング ミルクプリン	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	785	29.4
25	金	ごはん 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 でんぷん かぼちゃこんにゃく	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト きゅうり もやし	852	28.0
28	月	地粉うどん 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 さつまいも 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	872	27.3
29	火	バターロールコッペ 牛乳	パンプキンシチュー ぶどうフルーツポンチ 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 でんぷん 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	959	38.9
30	水	ごはん 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 こんにゃく	703	29.4
31	木	ごはん 牛乳	わかめスープ 回鍋肉 野菜シューマイ(2個) チョコプリン						牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 タラ みそ	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん チョコプリン	にんじん 長ねぎ もやし たけのこ キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ いんげん	735	23.9
給食回数		21回								平均栄養量		815	31.1
		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		830	27~42

※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。



【10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