



# 令和6年 11月分 献立予定表 (中学校)



熊谷市立熊谷学校給食センター

| 献立名  |        |                               |                                                     | 注<br>骨<br>意<br>に | 埼玉県産<br>使用予定食材 | は<br>し<br>の<br>日 | 主な材料名                            |                                               |                                                                | 栄養量             |               |
|------|--------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|----------------|------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| 日    | 曜<br>日 | 主食<br>牛乳                      | 料 理 名                                               |                  |                |                  | 血や肉をつくるもの<br>(あか)                | 熱や力になるもの<br>(きいろ)                             | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                          | エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(グラム) |
| 5    | 火      | 子どもパン<br>牛乳                   | レンズ豆のスープ ほうれん草と春雨のサラダ<br>白身魚フライ 塩中華ドレッシング(クラス)      |                  |                |                  | 牛乳<br>ベーコン<br>ブルーホワイティング         | 子どもパン ドレッシング<br>じゃがいも でんぶん<br>油 パン粉<br>春雨 小麦粉 | 玉ねぎ にんじん<br>枝豆 セロリ レンズ豆<br>トマト バセリ ほうれん草<br>赤ピーマン もやし          | 777             | 30.1          |
| 6    | 水      | ごはん<br>牛乳                     | 小松菜と油揚げのみそ汁 ★煮しめ<br>焼きメンチカツ                         |                  | <br>           |                  | 牛乳 油揚げ<br>わかめ みそ<br>豚肉 鶏肉        | ごはん 油<br>でんぶん 米粉<br>さといも 砂糖                   | にんじん えのきたけ にんにく<br>玉ねぎ ごぼう 小松菜<br>いんげん れんこん しょうが               | 849             | 30.3          |
| 7    | 木      | 中華めん<br>牛乳                    | 塩ラーメンスープ ブロッコリーとこんにゃくのサラダ<br>春巻き 中華ドレッシング(クラス)      |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>豚肉 あさり<br>わかめ 鶏肉           | 中華めん<br>ごま でんぶん 春雨 砂糖<br>小麦粉 油 ドレッシング         | にんじん 長ねぎ<br>もやし たけのこ 玉ねぎ<br>キャベツ しいたけ ブロッコリー                   | 776             | 29.9          |
| 8    | 金      | バーガーパン<br>牛乳                  | 野菜コンソメスープ ツナとトマトのペンネ<br>ハンバーグの玉ねぎソースかけ              |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>ベーコン 鶏肉<br>マグロ             | バーガーパン<br>パン粉 砂糖<br>でんぶん マカロニ<br>油            | にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ 小松菜<br>エリンギ にんにく<br>コーン トマト                   | 847             | 34.0          |
| 11   | 月      | 麦ごはん<br>牛乳                    | 県産ほうれん草のチキンカレー 杏仁フルーツ<br>プレーンオムレツ                   |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>鶏肉<br>卵                    | 麦ごはん<br>じゃがいも 油<br>小麦粉 砂糖<br>杏仁豆腐             | にんじん 玉ねぎ<br>しょうが にんにく<br>ほうれん草 りんご<br>黄桃 洋なし 白桃                | 936             | 29.0          |
| 12   | 火      | ごはん<br>牛乳                     | 春雨スープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め<br>包子(2個)                         |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>厚揚げ<br>みそ         | ごはん<br>春雨 ごま<br>でんぶん パン粉<br>砂糖 小麦粉 油          | にんじん 長ねぎ<br>もやし しいたけ<br>しょうが にんにく<br>ほうれん草 玉ねぎ ピーマン            | 763             | 28.4          |
| 13   | 水      | ライスボールパン<br>牛乳                | 熊谷うどん キャベツとわかめのサラダ<br>赤魚のアヒージョ風 パンパンジードレッシング(クラス)   |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>油揚げ 鶏肉<br>赤魚 わかめ           | ライスボールパン<br>熊谷うどん<br>油 ドレッシング                 | にんじん 長ねぎ<br>大根 白菜<br>にんにく コーン<br>キャベツ                          | 775             | 38.3          |
| 15   | 金      | 発芽玄米入りごはん<br>牛乳               | ※直実汁 大豆の磯煮<br>じゃこカツ                                 |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>凍り豆腐 みそ<br>じゃこ天 大豆<br>ひじき  | 発芽玄米入りごはん<br>白玉もち パン粉<br>油 砂糖 小麦粉             | にんじん 大根<br>長ねぎ 小松菜                                             | 860             | 29.1          |
| 18   | 月      | 中華めん<br>牛乳                    | 彩花ごまみそラーメンスープ ブロッコリーとお豆のサラダ<br>彩の国肉まん ごまドレッシング(クラス) |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>豚肉 みそ<br>大豆                | 中華めん<br>ごま 油<br>小麦粉 砂糖<br>パン粉 ドレッシング          | にんじん コーン 玉ねぎ<br>もやし 長ねぎ なら<br>しょうが にんにく キャベツ<br>しいたけ ブロッコリー 枝豆 | 801             | 32.7          |
| 19   | 火      | ごはん<br>牛乳                     | もずくスープ 切干大根の炒り煮<br>韓国風鶏の照り焼き ふじりんごゼリー               |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>もずく 糸かまぼこ<br>鶏肉 油揚げ<br>アサリ | ごはん<br>油 ごま<br>砂糖<br>ふじりんごゼリー                 | えのきたけ エリンギ<br>にんじん 玉ねぎ<br>しょうが たけのこ ほうれん草<br>にんにく 切干大根         | 775             | 37.1          |
| 20   | 水      | ごはん<br>牛乳                     | ※すき焼き風煮 小松菜ともやしのサラダ<br>ししゃもフリッター(2本) 塩中華ドレッシング(クラス) |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>豚肉 豆腐<br>ししゃも              | ごはん<br>白玉もち 砂糖 小麦粉<br>でんぶん 油 ドレッシング           | しいたけ にんじん<br>白菜 長ねぎ<br>小松菜 もやし                                 | 887             | 30.3          |
| 21   | 木      | 麦ごはん<br>牛乳                    | ハヤシライス 早生みかん<br>スパニッシュパンパンプキンオムレツ                   |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>豚肉<br>卵 鶏肉                 | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>油 小麦粉<br>砂糖 でんぶん             | にんじん 玉ねぎ<br>しめじ エリンギ<br>えのきたけ トマト<br>かぼちゃ みかん                  | 863             | 26.4          |
| 22   | 金      | ドッグパン<br>牛乳                   | わんたんスープ ひじきサラダ チーズ<br>ウインナー(2本) イタリアンドレッシング(クラス)    |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>ウインナー<br>ひじき<br>チーズ        | ドッグパン<br>わんたん<br>ドレッシング                       | にんじん もやし<br>長ねぎ ほうれん草<br>キャベツ                                  | 817             | 36.3          |
| 25   | 月      | 発芽玄米入りごはん<br>牛乳               | 吟子汁 こんにゃくねぎ塩ソテー<br>★豚肉のマリアナソース                      |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>鮭 豆腐<br>みそ 豚肉<br>豚レバー 鶏肉   | 発芽玄米入りごはん<br>じゃがいも でんぶん<br>油 砂糖               | にんじん 大根 長ねぎ<br>しょうが にんにく 黄ピーマン<br>赤ピーマン 小松菜                    | 897             | 40.6          |
| 26   | 火      | 地粉うどん<br>牛乳                   | けんちんうどんの汁 花野菜サラダ<br>きなこ揚げパン 玉ねぎドレッシング(クラス)          |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>鶏肉<br>凍り豆腐<br>きなこ          | 地粉うどん<br>さといも<br>胚芽ロールパン<br>砂糖 油 ドレッシング       | にんじん ごぼう<br>大根 しいたけ<br>長ねぎ ブロッコリー<br>カリフラワー                    | 774             | 29.8          |
| 27   | 水      | バターロールパン<br>牛乳                | ポトフ チキンビーンズ<br>野菜入り豆腐バーグ                            |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>豆腐 大豆             | バターロールパン<br>じゃがいも パン粉<br>小麦粉 砂糖 油             | 玉ねぎ にんじん<br>キャベツ 枝豆<br>しょうが トマト                                | 881             | 38.7          |
| 28   | 木      | ごはん<br>牛乳                     | ごんぎつねのみそ汁 ★変わり金平<br>いわしのみぞれ煮                        |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>大豆 油揚げ<br>みそ イワシ           | ごはん<br>砂糖 でんぶん<br>油 ごま                        | しめじ エリンギ えのきたけ<br>ほうれん草 にんじん 長ねぎ<br>大根 ごぼう れんこん いんげん           | 800             | 31.6          |
| 29   | 金      | ごはん<br>牛乳                     | わかめスープ 炒り豆腐<br>コロケ ソース(クラス)                         |                  | <br>           |                  | 牛乳<br>わかめ<br>豆腐 鶏肉               | ごはん<br>じゃがいも<br>パン粉 砂糖<br>小麦粉 油               | にんじん 長ねぎ<br>もやし たけのこ<br>玉ねぎ 枝豆                                 | 795             | 28.0          |
| 給食回数 |        | 18回                           |                                                     |                  |                |                  | 平均栄養量                            |                                               |                                                                | 826             | 32.3          |
|      |        | 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、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。

©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。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地場産食材を使用した献立や郷土料理を太字で表記しています。

