令和2年8，9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

日	曜日	主食 牛乳	献立名 料理名	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（キロカロリー）	たん白質（グラム）
8/24	月	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ　八宝菜 揚げギョーザ（2個）	〃	牛乳 とりにく イカ ぶたにく マグロ	ごはん はるさめ ごま こむぎこ あぶら でんぷん さとう パンこ	にんじん ながねぎ もやし こまつな しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ にら キャベツ しいたけ きくらげ	640	22.1
25	火	ツイストパン 牛乳	ラビオリスープ　アスパラとじゃが芋のガーリック炒め 若鶏の香味焼き		牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	ツイストパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン アスパラガス にんにく	662	26.1
26	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス　冷凍みかん 野菜入り豆腐バーグ		牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース みかん えだまめ しょうが ながねぎ	740	23.0
27	木	地粉うどん 牛乳	おかめうどんの汁　★金平 ★イカの天ぷら	〃	牛乳 かまぼこ とりにく イカ	じごなうどん こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん	ほうれんそう にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう	650	24.3
28	金	ドッグパン 牛乳	野菜スープ　スラッピージョー フランクフルト（2本）		牛乳 とりにく フランクフルト ぶたにく チーズ	ドッグパン あぶら こむぎこ	にんじん もやし しょうが チンゲンサイ にんにく たまねぎ トマト	575	27.2
31	月	わかめごはん 牛乳	あさりと豆腐のみそ汁　煮びたし 肉団子（2個）	〃	牛乳 とうふ アサリ みそ とりにく さつまあげ わかめ	わかめごはん でんぷん さとう パンこ	にんじん ながねぎ もやし こまつな たまねぎ	636	27.4
9/1	火	ごはん 牛乳	マーボーなす豆腐　ナムル 野菜シューマイ（2個）　ナムルドレッシング（クラス）	〃	牛乳 とうふ ぶたにく みそ タラ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ ドレッシング	たけのこ グリンピース なす にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく いんげん キャベツ ほうれんそう	652	22.7
2	水	はちみつパン 牛乳	ABCスープ　カラフルサラダ フライドチキン　野菜ドレッシング（クラス）		牛乳 ぶたにく とりにく	はちみつパン マカロニ でんぷん はるさめ ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース にんにく トマト えだまめ コーン しょうが	636	27.3
3	木	ごはん 牛乳	大根のみそ汁　里芋の煮物 サンマの竜田揚げ	〃	牛乳 わかめ みそ サンマ とりにく	ごはん でんぷん あぶら さといも さとう こんにゃく	だいこんのは にんじん だいこん ながねぎ えだまめ しょうが	641	23.7
4	金	中華めん 牛乳	タンメンスープ　★ごぼうサラダ 春巻き　ごまドレッシング（クラス）	〃	牛乳 とりにく わかめ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ あぶら でんぷん ドレッシング	にんじん キャベツ ながねぎ きゅうり ごぼう コーン たまねぎ にら しいたけ にんにく	647	21.7
7	月	ごはん 牛乳	みそすいとん　大豆の磯煮 野菜入りつくね	〃	牛乳 みそ とりにく ひじき だいず	ごはん こむぎこ でんぷん さとう あぶら パンこ こんにゃく	まいたけ ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ れんこん	624	23.9
8	火	ごはん 牛乳	ちゃんこスープ　ほうれん草ともやしのサラダ サバのみそ焼き　バンバンジードレッシング（クラス）	〃	牛乳 とりにく サバ みそ	ごはん ドレッシング さとう	だいこん にんじん キャベツ ながねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう もやし にんにく	609	23.6
9	水	ごはん 牛乳	チキンカレー　大根サラダ オムレツ　香味塩ドレッシング（クラス）		牛乳 とりにく たまご	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん だいこんのは	680	22.1
10	木	子どもパン 牛乳	ビーンズスープ　花野菜サラダ コロッケ　ソース（クラス）　イタリアンドレッシング（クラス）		牛乳 だいず ぎゅうにく	こどもパン じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ ドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー カリフラワー	612	20.4
11	金	ごはん 牛乳	すまし汁　かてめしの具 イワシのごまみそ煮	〃	牛乳 かまぼこ わかめ イワシ みそ とりにく あぶらあげ	ごはん ふ ごま さとう こんにゃく	えのきたけ にんじん ながねぎ いんげん ごぼう しいたけ	592	24.0
14	月	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ　ひじきサラダ ★包子（2個）　中華ドレッシング（クラス）	〃	牛乳 とりにく ひじき ぶたにく	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ パンこ ドレッシング	コーン にんじん ながねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	606	25.0
15	火	フラワーロールパン 牛乳	ペンネのクリーム煮　冷凍パイン 白身魚フライ　ソース（クラス）		牛乳 とりにく ブルーホワイティング	フラワーロールパン マカロニ こむぎこ パンこ あぶら でんぷん	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう パイン	728	27.0
16	水	ごはん 牛乳	ピリ辛みそ汁　切干大根の煮物 和風きのこハンバーグ	〃	牛乳 とりにく みそ さつまあげ	ごはん さといも あぶら さとう でんぷん パンこ こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ にんにく しょうが いんげん たまねぎ えのきたけ しめじ きりぼしだいこん	655	25.5
17	木	ごはん 牛乳	沢煮椀　もやしのお浸し　かつお節・しょうゆ（クラス） から揚げ（2個）	〃	牛乳 ぶたにく とりにく かつおぶし だしふんにゅう	ごはん こむぎこ あぶら さとう	にんじん ごぼう たけのこ ながねぎ しいたけ もやし ほうれんそう	620	30.8
18	金	食パン 牛乳	わんたんスープ　カリフラワーのサラダ　チョコクリーム スパニッシュオムレツ　野菜ドレッシング（クラス）		牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン	しょくパン わんたん じゃがいも さとう でんぷん あぶら ドレッシング チョコクリーム	にんじん もやし ながねぎ にら たまねぎ カリフラワー えだまめ	693	26.1
23	水	ごはん 牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁　筑前煮 トロアジの塩焼き	〃	牛乳 あぶらあげ みそ アジ とりにく	ごはん さといも あぶら さとう こんにゃく	こまつな にんじん たまねぎ ごぼう	597	25.7
24	木	地粉うどん 牛乳	きのこうどんの汁　ヘルシーサラダ　玉ねぎドレッシング(クラス) さつま芋と笹かまの天ぷら（1個ずつ）	〃	牛乳 とりにく ささかまぼこ	じごなうどん こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも ドレッシング こんにゃく	えのきたけ しめじ しいたけ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ	626	23.1
25	金	黒パン 牛乳	クラムチャウダー　シークワーサーフルーツポンチ 鶏の照り焼き		牛乳 ベーコン アサリ とりにく	くろパン じゃがいも あぶら こむぎこ シークワーサーゼリー さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ みかん パイン おうとう	675	26.6
28	月	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁　金平そぼろごはんの具 サワラの韓国風味焼き	〃	牛乳 わかめ みそ サワラ とりにく	ごはん あぶら さとう こんにゃく	にんじん ながねぎ もやし ごぼう だいこんのは にんにく	586	24.6
29	火	ごはん 牛乳	わかめスープ　こんにゃくソテー メンチカツ　ソース（クラス）	〃	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう しらたき	にんじん たまねぎ もやし こまつな しょうが	651	22.5
30	水	ツイストパン 牛乳	大豆入りミネストローネ　ブロッコリーサラダ チキンのオーブン焼き　ごまドレッシング（クラス）		牛乳 ぶたにく だいず とりにく チーズ	ツイストパン マカロニ パンこ さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ブロッコリー パセリ あかピーマン コーン	608	28.3
給食回数			26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			640	24.8
					基準栄養量			650	21～33

は、「ふるさと給食」です。

★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、骨に注意して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。