



令和2年10月分 献立予定表 (小学校A)



くまがやしりつくまがやがっこうきゅうしよく
熊谷市立熊谷学校給食センター

ひ日	よう曜日	しゅく主食 ぎゅうにゅう牛乳	こん献立名	はしの日	おもな材料名			えいようりょう栄養量	
					ちにく血や肉をつくるもの (あか)	ねつちから熱や力になるもの (きいろ)	からだちようし体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	じゃがいもの磯煮 ポパイサラダ サバの塩こうじ焼き 中華ドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく ひじき サバ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ほうれんそう	658	26.2
2	金	中華めん ぎゅうにゅう牛乳	ごまみそラーメンスープ ★根菜サラダ 揚げギョーザ(2個) 野菜ドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく みそ ぶたにく マグロ	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん ごま ドレッシング	にんじん コーン たまねぎ もやし ながねぎ しょうが にんにく キャベツ れんこん だいこん だいこんのは いら	680	24.8
5	月	はちみつパン ぎゅうにゅう牛乳	豚肉とじゃが芋のコンソメスープ ミートボールのトマト煮 ツナマヨオムレツ		牛乳 ぶたにく マグロ とりにく たまご	はちみつパン じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん コーン グリンピース トマト	624	26.1
6	火	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	けんちん汁 しらたきサラダ 野菜ふりかけ イワシの煮つけ 香味塩ドレッシング(クラス)		牛乳 とうふ イワシ あおさ のり くきわかめ	ごはん さといも さとう でんぶん ドレッシング ごま	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ コーン しょうが	580	22.1
7	水	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	とうふとわかめのみそ汁 里芋の煮物 ★豚肉とレバーのごまだれ		牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたにく ぶたレバー	ごはん あぶら さとう ごま さといも でんぶん	ながねぎ にんじん えだまめ しょうが	708	27.1
8	木	食パン ぎゅうにゅう牛乳	コーンシチュー オレンジ(1/4個) 照り焼きハンバーグ ブルーベリージャム		牛乳 ぶたにく なまクリーム とりにく	しよくパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん パンこ ブルーベリージャム	コーン グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	691	24.9
9	金	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	豚肉ときのこのとろみスープ ★みそきんぴら アジのスタミナ焼き		牛乳 とりにく アジ みそ ぶたにく	ごはん でんぶん さとう あぶら	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ まいたけ ごぼう にんにく	663	25.7
12	月	地粉うどん ぎゅうにゅう牛乳	ごま味うどんの汁 ほうれん草と春雨のサラダ たまごドーナツ 中華ドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ たまご ふんにゅう	じごううどん ごま あぶら こむぎこ さとう はるさめ でんぶん ドレッシング	にんじん キャベツ ながねぎ しいたけ ほうれんそう えだまめ	677	23.0
13	火	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	秋野菜カレー コーンサラダ フランクフルト(2本) 玉ねぎドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく フランクフルト	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン	802	23.8
14	水	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ほうれん草と油揚げのみそ汁 大根と鶏肉の煮物 エビシューマイ(2個)		牛乳 あぶらあげ みそ エビ たら とりにく	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	にんじん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ だいこん しょうが	770	24.7
15	木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	肉豆腐 ★りんご(1/4個) サバの利休焼き		牛乳 とうふ ぶたにく サバ みそ	ごはん さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん こまつな しょうが りんご	723	27.9
19	月	ツイストパン ぎゅうにゅう牛乳	ジュリエンスープ トマトビーンズ スパニッシュパンクオムレツ		牛乳 ベーコン たまご とりにく だいず	ツイストパン さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ かぼちゃ グリンピース トマト	571	22.9
20	火	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	京風だんご汁 もやしとわかめのサラダ 味付きカツ 野菜ドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく わかめ みそ	ごはん しらたまも さといも あぶら こむぎこ パンこ でんぶん さとう ドレッシング	だいこん にんじん ながねぎ もやし	677	22.0
21	水	中華めん ぎゅうにゅう牛乳	塩ラーメンスープ ナムル 焼き春巻き ナムルドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく わかめ とりにく	ちゅうかめん ごま パンこ こむぎこ あぶら 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 いら キャベツ ほうれんそう にんにく たまねぎ しょうが	598	23.7
22	木	子どもパン ぎゅうにゅう牛乳	トマトスープ 彩りサラダ 若鶏の香味焼き イタリアンドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく ぶたにく	こどもパン ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト にんにく えだまめ ブロッコリー あかピーマン きピーマン	578	26.4
23	金	酢めし ぎゅうにゅう牛乳	吟子汁 いそ寿司の具 深谷ねぎメンチカツ ソース(クラス)		牛乳 サケ とうふ みそ ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ ひじき	すめし じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ でんぶん さとう	にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ	754	23.2
26	月	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	たいびえん もやしと大根の葉サラダ ブリの照り焼き 中華ドレッシング(クラス)		牛乳 エビ イカ ぶたにく プリ	ごはん はるさめ さとう でんぶん ドレッシング	にんじん キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが しいたけ もやし だいこんのは	664	29.4
27	火	デニッシュパン 飲むヨーグルト	ナポリタン こんにやくサラダ チキンパテ 香味塩ドレッシング(クラス)		のむヨーグルト ぶたにく とりにく わかめ	デニッシュパン スパゲッティ あぶら パンこ さとう でんぶん ドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース トマト コーン えだまめ	657	21.3
28	水	わかめごはん ぎゅうにゅう牛乳	野菜のごま風味汁 フルーツカクテル 白身魚フライ ソース(クラス)		牛乳 ブルーホワイティング とうふ みそ	わかめごはん ごま パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	こまつな にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しいたけ パン みかん おうとう	685	21.7
29	木	地粉うどん ぎゅうにゅう牛乳	もろこしうどんの汁 キャベツとえのきのサラダ コロケ ソース(クラス) ごまドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ	じごううどん でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	にんじん ながねぎ こまつな コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ	665	22.5
30	金	黒パン ぎゅうにゅう牛乳	パンクオムレツ ジュ 花野菜サラダ 鶏肉の香草パン粉焼き イタリアンドレッシング(クラス)		牛乳 ベーコン とりにく	くろパン あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー	659	31.9
給食回数					21回	平均栄養量		671	24.8
※ 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

は、「ふるさと給食」です。

酢めし...熊谷産のキヌヒカリを使用しています。

牛乳...主な産地は、県北地域(大里・児玉)です。

吟子汁...日本初の女性医師・熊谷生まれの「萩野吟子」の名前を付けたみそ汁です。東京で開業した後に北海道に渡ったことから、北海道とれる鮭とじゃがいもが入っています。

深谷ねぎメンチカツ...深谷ねぎを使ったメンチカツです。

いそ寿司の具...埼玉県産のにんじんと、市内のお豆腐屋さんで作られた油揚げ、市内のこんにやく屋さんで作られたこんにやくを使用しています。

★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。

印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。

印は、汁物のないピクニック給食の献立です。

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。

九州献立の紹介

太平燕～熊本県～

熊本県民のソウルフードの一つで、熊本県で生まれた中華料理です。野菜や肉、海鮮、春雨が入り、具材のうま味がたっぷり詰まった中華スープです。そのルーツは、中国・福建省にある同じ名前の料理「太平燕」にあります。中国では太平燕がお祝い料理の一つとして食べられていること、春雨が高級食材の「ツバメの巣」に似ていること、「太平(平和)」というおめでたい名前が使われていることが合わさって、この名前になったと言われています。

ブリの照り焼き～長崎県～【新献立】

焼いたブリに醤油・砂糖・みりんで作った照り焼きのタレをかけ「ブリの照り焼き」にしました。このブリは、新型コロナウイルスで消費が落ちてしまった長崎県産のブリで、学校給食用として無償でいただいたものです。長崎県の五島や県北などの海で1年半～2年かけて育て、国内や外国に向けて出荷されています。