



# 学校給食献立予定表

熊谷市教育委員会  
熊谷市立妻沼西中学校

R7.1月

日	主食	牛乳	主菜/副菜/汁もの等	赤の仲間 体の組織を作る		黄の仲間 エネルギーになる		緑の仲間 体の調子を整える		I補給 (kcal)	行事等
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
				1群	2群	5群	6群	3群	4群		
9木	きなこ揚げパン (コッペパン)	○	雑煮 ほうれん草のサラダ ヨーグルト	きな粉 鶏肉 なると ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	コッペパン 上白糖 白玉団子 さといも	油	にんじん ごまつな ほうれん草	だいこん ねぎ きゅうり 玉葱	851	
										30.2	
10金	キムチ入り ごまみそラーメン スープ 中華麺	○	手作りアメリカンドッグ ねぎのナムル	ひき肉 みそ ウインナー ハム	牛乳 チーズ	中華めん かつお・キツナ 薄力粉 上白糖	油 すりごま ごま油 ごま	にんじん いら ごまつな	しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ めんま コーン はくさい きゅうり しょうが	860	
										35.0	
15水	ごはん<持参>	○	吟子汁 鶏の唐揚げ 小松菜のオイスターマヨ和え	鶏肉 豆腐 さけ みそ ツナ	牛乳	白飯 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	油 マヨネーズ	にんじん ほうれん草 ごまつな ブロッコリー	にんにく ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	891	
										38.1	
16木	はちみつパン	○	コリアスプスパゲッティ チキントマトチーズ焼き ヘルシーサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	子供パン スパゲッティ 上白糖	油 オリーブ油	トマト バジル にんじん ごまつな	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	821	
										33.1	
17金	かきたまうどん汁 地粉うどん	○	手作りゼリーフライ おひたし	鶏肉 なると たまご おから	牛乳	地粉うどん 三温糖 薄力粉 かたくり粉 あらうだきポテト	ごま 油	にんじん ごまつな ほうれん草	玉葱 ねぎ キャベツ	847	
										29.2	
20月	コロツケ チーズバーガー (子供パン)	○	白菜と肉団子のスープ 免疫強化妻沼和風サラダ マスカットゼリー	ひき肉 たまご	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	子供パン コロツケ かたくり粉 はるさめ 上白糖 マスカットゼリー	油	にんじん ごまつな ブロッコリー ピーマン ごまつな	玉葱 しょうが はくさい	839	
										30.1	
21火	ごはん<持参>	○	なめこ汁 手作りカツ 彩の国サラダ	鶏肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 チーズ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖 さつまいも	油 マヨネーズ	ごまつな にんじん	なめこ ねぎ 玉葱 コーン れんこん	946	
										40.0	
22水	ごはん<持参>	○	四川風麻婆豆腐 鮭フライ もやしのナムル チーズ	ひき肉 豆腐 サーモンフライ ハム	牛乳 チーズ	白飯 三温糖 上白糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん いら ごまつな	しょうが にんにく たけのこ しいたけ 玉葱 もやし きゅうり しょうが	934	
										38.7	
23木	ツイストパン	○	ソース焼きそば ミートボールの甘辛煮 フルーツポンチ	豚肉 ミートボール	牛乳 あおのり	ツイストパン 中華めん 上白糖 かたくり粉	油	にんじん	玉葱 キャベツ もやし ミックスフルーツ	783	
										26.9	
24金	チャンボン麺スープ 中華麺	○	春巻き 切り干し大根のナムル いちごヨーグルト	豚肉 なると えび ハム	牛乳 いちごヨーグルト	中華めん 上白糖	油 ごま油	にんじん ごまつな ほうれん草	しょうが もやし キャベツ ねぎ 春巻き きゅうり 切干しだいこん	760	
										31.5	
27月	さきたまライスボール	○	熊谷うどん メンチカツ 小松菜サラダ	豚肉 油揚げ メンチカツ	牛乳	さきたまライスボール 熊谷うどん 上白糖	油 ごま油	にんじん ごまつな	だいこん はくさい ねぎ コーン キャベツ	880	
										33.3	
28火	スピナッチカレー ごはん<持参>	○	大豆のかりかり揚げ コーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも 上白糖	油	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 コーン キャベツ きゅうり	920	
										31.6	
29水	ごはん<持参>	○	直実汁 豚肉とレバーの薬味ソース和え 磯の香和え	豚肉 レバー みそ かつお節	牛乳 のり ちりめんじゃこ	白飯 かたくり粉 上白糖 さといも 白玉団子	油 ごま油	にんじん ごまつな ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん キャベツ	874	
										35.2	
30木	山型食パン	○	トマトシチュー 竹輪の磯辺揚げ マーシャルピーンズ みかん	ベーコン 竹輪	牛乳 チーズ ひじき あおのり	山型食パン マーシャルピーンズ じゃがいも 薄力粉	油	にんじん パセリ	玉葱 コーン みかん	920	
										30.1	
31金	えんむちゃんうどん汁 地粉うどん	○	ししゃもフライ 冬野菜のごまマヨネーズ和え	鶏肉 なると 油揚げ ししゃも かまぼこ	牛乳	地粉うどん 上白糖	油 マヨネーズ すりごま	にんじん ごまつな ほうれん草 ブロッコリー	しいたけ 大根おろし ねぎ	839	
										30.3	
1/24~1/30は、全国学校給食週間です！									給食実施回数 計15回	I補給 (kcal)	タバコ質 (g)
									基準栄養量	830	27g~ 41.5g
									平均栄養量	864	32.9

\*食材料入荷の都合上献立が、変更になることがあります。