



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. 5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		エネルギー (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			たんぱく質 (g)
				1群	2群	5群	6群	3群	4群			
1木	ツイストパン	○	グリルポテトステーキ チキントマトチーズ包み焼き ツナとひじきのサラダ ミニたいやき	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ ひじき	ツイストパン じゃがいも ミニたいやき	油	トマト バジル にんじん	にんにく 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり	930 37.1		
2金	タンメンスープ 中華麺	○	揚げシュウマイ ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉 なた シュウマイ	牛乳	中華麺 かたくり粉	油	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが 玉葱 たけのこ もやし キャベツ しなちく きゅうり コーン	762 31.9		
7水	ごはん<持参>	○	四川風麻婆豆腐 ししゃもフライ きゅうりともやしのサラダ	ひき肉 豆腐 ししゃも	牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ しいたけ 玉葱 きゅうり もやし キャベツ	827 31.1		
8木	メンチカツサンド (子供パン)	○	洋風豚汁 チーズサラダ	メンチカツ 豚肉 味噌	牛乳 チーズ	子供パン じゃがいも	油 フルトレッシング オリーブ油	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 しめじ	855 33.4		
9金	五目うどん汁 地粉うどん	○	抹茶蒸しパン 磯の香和え	鶏肉 なた 油揚げ	牛乳 チーズ のり	地粉うどん ホットケーキミックス 上白糖		にんじん こまつな	しいたけ 葱 キャベツ	846 30.7		
12月	きなこ揚げパン (コッペパン)	○	ワンタンスープ キャベツともやしのパンツナ ヨーグルト	きな粉 ひき肉	牛乳 ヨーグルト	コッペパン 上白糖 ワンタン	油	にんじん こまつな	もやし 葱 キャベツ コーン	833 27.8		
13火	ごはん<持参>	○	どさんこ汁 鮭チーズフライ ゆで野菜	鮭チーズフライ 生揚げ 味噌	牛乳	白飯 じゃがいも	油	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ 玉葱 コーン もやし にんにく	804 31.4		
14水	ポークカレー ごはん<持参>	○	大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも 上白糖 三温糖	油	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり 大根	834 27.7		
15木	黒パン	○	カルボナーラ ウインナーソテー グリーンサラダ オレンジ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	黒パン スパゲッティ	油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉葱 キャベツ コーン きゅうり オレンジ	908 33.6		
16金	チャンポン麺スープ 中華麺	○	ミックスフライ ヘルシーサラダ	豚肉 なた ソフトミックス ツナ	牛乳 小いわし	中華麺	油	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ 葱 春巻き きゅうり ごぼう	792 31.0		
19月	チーズパン	○	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 のり	チーズパン 中華麺 上白糖 かたくり粉	油	にんじん	玉葱 キャベツ もやし ミックスドフルーツ	858 31.8		
20火	ごはん<持参>	○	豆腐と大根の味噌汁 豚肉とレバーの薬味ソース和え 大豆の磯煮	豚肉 レバー 大豆 さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	白飯 かたくり粉 上白糖 三温糖 こんにゃく	油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが 葱 さやいんげん 大根	839 34.3		
21水	ごはん<持参>	○	ユッケジャンスープ 揚げぎょうざ チンジャオロース	豚肉 ぎょうざ 卵	牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	ピーマン にんじん とうがらし にら	にんにく たけのこ えのき ぜんまい 葱	906 39.5		
22木	子供パン	○	野菜コンソメスープ ハンバーグドミソースがけ こんにゃくサラダ チーズ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	子供パン 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油	にんじん こまつな	玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	811 32.9		
23金	カレーうどん汁 地粉うどん	○	竹輪の磯辺揚げ おかか和え クリームコンフェ	豚肉 なた 竹輪 かつお節	牛乳 のり	地粉うどん 薄力粉 クリームコンフェ	油	にんじん こまつな ほうれん草	玉葱 葱 キャベツ もやし	850 31.5		
26月	食パン	○	オニオンスープ 鶏肉とかぼちゃのレモンソース わかめサラダ マーシャルビーンズ	鶏肉 レバー ベーコン	牛乳 わかめ	食パン マーシャルビーンズ かたくり粉 三温糖	油	かぼちゃ にんじん こまつな	レモン 玉葱 コーン キャベツ きゅうり	787 28.0		
27火	ごはん<持参>	○	わかめスープ ねぎ味噌包子 ビビンバの具	豚肉 なた 味噌 卵	牛乳 わかめ	白飯 三温糖	油 ごま油	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし 玉葱 葱	796 38.5		
28水	ごはん<持参>	○	肉じゃが アジフライ おひたし	豚肉 さつま揚げ アジフライ	牛乳	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	にんじん ほうれん草	玉葱 さやいんげん キャベツ	821 31.1		
29木	黒パン	○	マカロニのヒリヒリ煮 ポテトコロッケ 三色サラダ 白桃ヨーグルト	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 白桃ヨーグルト	黒パン マカロニ ポテトコロッケ	油	にんじん パセリ ブロッコリー	玉葱 大根	884 30.2		
30金	ごま味噌ラーメンスープ 中華麺	○	エビシュウマイ 春雨サラダ	ひき肉 エビシュウマイ 味噌	牛乳	中華麺 春雨	油 ごま油	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく 玉葱 もやし 葱 めんま コーン きゅうり キャベツ	801 31.9		



よくかんで食べましょう!

*食材料入荷の都合上献立が、変更になることがあります。

給食実施回数 計20回	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
基準栄養量	830	27g~ 41.5g
平均栄養量	837	32.3