

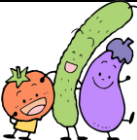


学校給食献立予定表

熊谷市教育委員会

熊谷市立妻沼西中学校

R7. 7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		1人あたり (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		
1 火	ごはん(持参用)	○	手作りカツ 妻沼野菜夏バテ予防和え 心のみそ汁	鶏肉胸, 白みそ, 赤みそ	牛乳, 生わかめ	白飯, 薄力粉, パン粉(乾燥), 三温糖, 麩	揚げ油	にんじん, ほうれんそう, オクラ, モロヘイヤ	玉葱,もやし, キャベツ	761 31.5	林間学校
2 水	ごはん(持参用) 妻沼夏野菜のカレー	○	大豆のカリカリ揚げ こんにゃくサラダ	豚肉, 冷凍大豆, ツナ缶詰	牛乳, 調理用牛乳, とうけるチーズ	白飯,上白糖, サラダこんにゃく	炒め油, 揚げ油	にんじん, トマト, 青ピーマン, 日本かぼちゃ	にんにく, しょうが, 玉葱,なす, キャベツ, きゅうり	884 30.5	林間学校
3 木	きなこ揚げパン	○	ブロッコリーとコーンのサラダ ワンタンスープ コアコアプラスヨーグルト	きな粉(大豆), 豚ひき肉	牛乳,ヨーグルト	コッパパン, 上白糖, ウエーブワンタン	揚げ油,炒め油	にんじん, ほうれんそう, ブロッコリー	もやし,ねぎ, とうもろこし(加熱冷凍),キャベツ	854 30.6	
4 金	地粉うどん 沖縄ソーキそばスープ	○	もずくのかきあげ 人参しりしり	豚肉, 板なしかまぼこ, 焼き竹輪, たまご	牛乳,もずく	地粉うどん, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉	揚げ油, 炒め油, ごま(いり)	にんじん, にら	しょうが, 玉葱, キャベツ	869 34.6	
7 月	チキンカツサンド	○	ツナとひじきのサラダ セタスープ ももゼリー	鶏肉胸, 鶏肉もも, 沖あみ姫なると, ツナ缶詰	牛乳, 粉チーズ, 干ひじき	子供パン, 薄力粉, パン粉(乾燥), そうめん	揚げ油	にんじん, オクラ, ほうれんそう	だいこん, キャベツ, 国産ももゼリー	875 39.6	
8 火	ごはん(持参用)	○	さば塩麹焼き 野菜炒め 野菜椀	さば塩麹漬け, 豚肉,生揚げ, 白みそ	牛乳	白飯, じゃがいも	炒め油	にんじん, こまつな	キャベツ, もやし, とうもろこし(加熱冷凍), ごぼう,だいこん, こんにゃく,ねぎ	864 34.0	
9 水	ごはん(持参用)	○	酢豚 ナムル ユッケジャンスープ	豚モモ, レバー, 豚肉,たまご, ハム	牛乳	白飯, かたくり粉, 三温糖	ごま油, 揚げ油, ごま(いり)	にんじん, 青ピーマン, とうがらし,にら	玉葱, たけのこ(水煮缶詰),にんにく, えのきたけ, 生ぜんまい(ゆで), ねぎ,きゅうり, キャベツ,もやし	927 41.7	
10 木	子供パン	○	海鮮塩焼きそば ミートボールの甘辛煮 フルーツポンチ	豚肉, シーフードミックス, 国産鶏と豚のミートボール	牛乳, さくらえび	子供パン, 蒸し中華めん, 上白糖, かたくり粉	炒め油, ごま油	にんじん, こまつな	玉葱,キャベツ, もやし, ミックスドフルーツ	812 31.6	
11 金	ホット中華めん ごま味噌ラーメンスープ	○	カルシウム蒸しパン ほうれん草のサラダ	豚ひき肉, 赤みそ, ツナ缶詰	牛乳, サイコロチーズ, 調理用牛乳	ホット中華めん, プレミックス粉(ホットケーキ用)	炒め油, すりごま, ごま油	にんじん, にら, こまつな, ほうれんそう	根しょうが, にんにく, 玉葱,もやし,ねぎ, めんま,とうもろこし(加熱冷凍), きゅうり,キャベツ	824 32.0	
14 月	チーズパン	○	ナスのアラビアータ オムレツ ヘルシーサラダ 冷凍みかん	ベーコン, プレーンオムレツ, ツナ缶詰	牛乳, 粉チーズ	チーズパン, スパゲッティ	サラダ油, 炒め油, 揚げ油	にんじん, 青ピーマン, こまつな	にんにく,玉葱, なす,キャベツ, ごぼう, 冷凍みかん	966 33.8	
15 火	ごはん(持参用)	○	手作りポテトコロッケ 大豆の磯煮 大根の味噌汁 チーズで鉄分	豚ひき肉, 大豆(国産,ゆで), さつま揚げ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳, ザンゲイチーズ	白飯, じゃがいも, かたくり粉, 薄力粉, パン粉(乾燥),三温糖, つきこんにゃく	炒め油, 揚げ油	にんじん	玉葱, 冷凍さやいんげん, だいこん,ねぎ	925 30.8	
16 水	ごはん(持参用)	○	豚肉とレバーの薬味ソース和え 切干大根の炒煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	豚モモ, レバー, 焼き竹輪, 油揚げ, 生揚げ, 白みそ	牛乳,わかめ	白飯, かたくり粉, 上白糖, 三温糖, じゃがいも	揚げ油, ごま油, 炒め油	にんじん	にんにく, 根しょうが,ねぎ, 切干しだいこん, 冷凍さやいんげん, 玉葱	881 35.2	
 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12回	1人あたり(kcal)	タンパク質(g)	
								基準栄養量	830	27g～41.5g	
								平均栄養量	870	33.8	