

毎月19日は
☆食育の日☆



5月の学校給食献立表



熊谷市教育委員会
熊谷市立妻沼西中学校

日 曜日	献立			体の中での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g	
	主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる (赤)		エネルギーになる (黄)		体の調子を整える (緑)			
				1群	2群	5群	6群	3群	4群		
1 金	玉子とじ うどん		抹茶パンケーキ アスパラ入り野菜炒め	鶏肉 卵	牛乳	地粉うどん 片栗粉 ホットケーキミックス 小豆	油	人参・小松菜 チンゲンツアイ アスパラガス	玉葱・ねぎ キャベツ とうもろこし	810 30.6	
7 木	きなこ 揚げパン		豆腐団子スープ ポテトのさっぱりサラダ ヨーグルト	きな粉 豆腐・卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	コッパン・砂糖 片栗粉・じゃが 芋緑豆春雨	油	人参 小松菜 ブロッコリー	玉葱・とうもろこし 生姜・キャベツ もやし・きゅうり	871 33.8	
8 金	ごま味噌 ラーメン		鶏肉とカシューナッツ 春雨サラダ	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	中華麺・砂糖 じゃが芋・片栗粉 緑豆春雨	油 ごま カシュー ナッツ	人参 小松菜 青ピーマン	生姜・にんにく 葱・とうもろこし もやし・玉葱	859 33.8	
11 月	ハムカツ チーズ サンド		メキシカンシチュー スティック野菜	ハム 卵・大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	食パン・薄力粉 パン粉 じゃが芋	油	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース とうもろこし 大根・きゅうり	767 30.6	
12 火	ごはん		じゃが芋のきんぴら煮 五目卵焼き もやしサラダ	五目卵焼き 鶏肉	牛乳	ご飯・砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	人参	ごぼう・きゅうり もやし・キャベツ グリーンピース	781 27.8	
13 水	ごはん		鯉の香味揚げ 糸コンとしめじのピリカラ炒 め 豚汁	鯉・豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	ご飯・じゃが芋 片栗粉・砂糖 こんにゃく	油 ごま油	人参 小松菜 さやいんげん	生姜・しめじ ごぼう・大根 ねぎ	817 35.1	
14 木	食パン		マカロニのヒリヒリ煮 コーングリーンサラダ チーズオムレツ マーシャルピーンズ	チーズオムレツ 鶏肉 えび	牛乳	食パン マーシャルピーンズ マカロニ	フレンチ ドレッシ ング 油	人参 パセリ ブロッコリー	玉葱・キャベツ とうもろこし きゅうり	889 26.8	
15 金	山菜 うどん		ほうれん草と卵のソティ ちくわの石垣揚げ	油揚げ・卵 かまぼこ・竹輪 ベーコン	牛乳	地粉うどん 薄力粉	バター 油 黒ゴマ	人参 小松菜 ほうれん草	山菜ミックス 葱・キャベツ とうもろこし	831 34.8	
18 月	えびカツ バーガー		海藻サラダ クリームシチュー	鶏肉 イカ えびカツ	牛乳	子供パン じゃが芋	油	人参 ブロッコリー	玉葱・きゅうり キャベツ とうもろこし	765 30.9	
19 火	カツ丼		おひたし 味噌汁	鶏肉・味噌 生揚げ かつおぶし	牛乳 ひじき	ご飯・薄力粉 パン粉・砂糖 じゃが芋		ほうれん草 人参 小松菜	葱 キャベツ	794 36.8	
20 水	ごはん		ししゃもフライ ほうれん草のサラダ 八宝菜	豚肉・うずら卵 ししゃもフライ なると・いか えび	牛乳 わかめ	ご飯 片栗粉	油 ごま油	人参・小松菜 ほうれん草 チンゲンツアイ	生姜・たけのこ キャベツ・玉葱 とうもろこ きゅうり	846 32.6	
21 木	はちみつ パン		ハムチーズピカタ ミネストローネ ゆで野菜のドレッシングかけ	ハムチーズピカタ ベーコン 豚肉	牛乳	はちみつパン じゃが芋 マカロニ	油 フレンチ ドレッシ ング	人参・小松菜 ブロッコリー トマト パセリ	にんにく・キャベツ セロリー・きゅうり 玉葱	751 27.6	
22 金	タンメン		鶏肉とかぼちゃのオレンジソ ース チーズサラダ	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 チーズ	中華麺 片栗粉 砂糖	油	人参 にら パンフキンフライ	生姜・たけのこ もやし・キャベツ しなちく・玉葱	858 32.4	
25 月	ハンバー ガー		ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜コンソメスープ ヨーグルト	ハンバーグ ベーコン	牛乳	子供パン 砂糖 じゃが芋	油	トマト・人参 ブロッコリー 小松菜	キャベツ・玉葱 大根・きゅうり マッシュルーム とうもろこし	819 35.9	
26 火	ごはん		鮭チーズフライ キャベツの味噌汁 大豆の磯煮	鮭チーズフライ 油揚げ・味噌 木綿豆腐・鶏肉	牛乳 ひじき	ご飯 こんにゃく 砂糖	油	人参 小松菜	キャベツ 葱 さやいんげん	824 34.6	
27 水	ごはん		あじのミリン焼き 豆腐と大根の味噌汁 豚キムチ オレンジ	アジミリン漬け 豚肉・味噌 生揚げ	牛乳 わかめ	ご飯	ごま油	人参 青ピーマン 小松菜	キャベツ もやし 白菜・玉葱 大根・葱	749 37.7	
28 木	ツイスト パン		白身魚のトマトソース グリーンサラダ コーン入り華風スープ チーズで鉄分	ほき ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ツイストパン じゃが芋 片栗粉	油 オリーブ オイル	トマト・人参 ブロッコリー 小松菜	にんにく・玉葱 キャベツ とうもろこし きゅうり	769 31.7	
29 金	カレー うどん		カレーうどん しゅうまい(えび・肉) コーンとじゃが芋の炒め物	豚肉・なると しゅうまい ベーコン	牛乳 チーズ	地粉うどん じゃが芋	バター 油	人参 小松菜	玉葱・ねぎ とうもろこし グリーンピース	850 31.5	
<p>☆給食回数 17回☆</p> <p>*都合により献立が変わる場合があります。</p>									エネルギー	蛋白質	
									基準量	820Kcal	30.0g
									月平均	814Kcal	32.5g