



10月

学校給食献立



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	体の組織を作る(赤)		エネルギーのもとになる(黄)		体の調子を整える(緑)		
				1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1 (木)	新 人 戦									
2 (金)										
5 (月)	えんむちゃん にゃおざね パン		ぶた肉のマリアナソース オニオンスープ ゆでブロッコリー	豚肉 レバー ベーコン	牛乳	えんむちゃんパン 片栗粉・砂糖 じゃが芋	あぶら マヨネーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	生姜・玉葱 とうもろこし	695 25.8
6 (火)	ごはん		生揚げの中華煮 わかさぎフリッター 切り干し大根のナムル	豚肉・生揚げ うずら卵 わかさぎフリッター	牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖	油 ごま油	人参 小松菜	干し椎茸・玉葱 キャベツ・大根 きゅうり	777 27.9
7 (水)	ごはん		焼き鳥風 ポテトのさっぱりサラダ 華風スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	ご飯・砂糖 片栗粉 じゃが芋	マヨネーズ	小松菜 人参 ブロッコリー	きゅうり とうもろこし 玉葱・キャベツ	801 30.5
8 (木)	にゃおざね キャロット パン		熊谷うどん 鶏肉のねぎ塩ソースかけ 地場野菜サラダ ブルーベリーゼリー	豚肉・油揚げ 鶏肉	牛乳	熊谷にんじんパン 片栗粉 うどん	油 ごま油	人参 小松菜	大根・キャベツ 葱・にんにく レモン きゅうり	788 32.1
市制10周年記念 市内統一献立										
9 (金)	タンメン		揚げぎょうざ ほうれん草とたまごのソテー 五家宝	ベーコン 卵		中華麺 五家宝	油	人参	生姜・玉葱・メンマ もやし・キャベツ・筍 とうもろこし	798 30.3
13 (火)	ポーク カレー		大豆のカリカリ揚げ 手作り福神漬け	豚肉・大豆	牛乳 チーズ	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	人参	生姜・大根 玉葱・きゅうり にんにく	765 25.1
14 (水)	ごはん		肉じゃが にゃおざね厚焼き玉子 ツナとひじきのサラダ	豚肉・ツナ さつまあげ	牛乳 ひじき	ご飯 じゃが芋 砂糖	油	人参	玉葱・キャベツ さやいんげん きゅうり	725 27.5
15 (金)	子ども パン		鶏肉とカシューナッツ炒め物 わかめスープ もやしサラダ	鶏肉・なると	牛乳	子どもパン じゃが芋 片栗粉	油 カシューナッツ	人参 小松菜	玉葱・生姜・葱 キャベツ もやし	779 25.4
19 (月)	コッペ パン		スラッピージョー コーンスープ 三色サラダ	豚肉	牛乳 チーズ	コッペパン じゃが芋 薄力粉	油	人参	玉葱・にんにく 生姜・とうもろこし 大根・キャベツ	709 27.0
20 (火)	ごはん		魚の野菜あんかけ じゃが芋とわかめの味噌汁 こんにゃくサラダ	さわか・豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ご飯・砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	人参 青ピーマン	玉葱・干し椎茸 キャベツ・きゅうり	646 30.0
21 (水)	ごはん		秋刀魚の蒲焼き 野菜椀 おひたし	秋刀魚・生揚げ みそ	牛乳	ご飯・砂糖 じゃが芋	油	人参 ほうれん草 小松菜	生姜・ごぼう 大根・葱 キャベツ	776 28.7
22 (木)	きなこ 揚げパン		豆腐団子のスープ 海藻サラダ 熊谷にんじんゼリー	きな粉・イカ 鶏肉・豆腐 たまご	牛乳	コッペパン 砂糖 片栗粉	油	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり	730 26.1
23 (金)	けんちん うどん		ししゃもフライ にんじんともやしのサラダ	豆腐 ししゃもフライ		うどん 里芋	油	人参	ごぼう・大根 コンニャク・葱 もやし・キャベツ	732 26.8
26 (月)	ねぎ味噌 パン		海鮮塩焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツポンチ	ぶた肉 シーフードミックス	牛乳	ねぎみそパン 中華麺 ワインゼリー	油 ごま油	人参	みかん・パイナップル・もも 玉葱・キャベツ・もやし とうもろこし	569 21.1
27 (火)	ごはん		豚肉と高野豆腐のごまだれ 豆腐とわかめの味噌汁 切り干し大根の炒り煮	豚肉・レバー 大豆・ちくわ 豆腐・油揚げ・味噌	牛乳 わかめ	ご飯・砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	人参	切り干し大根 生姜・玉葱	771 31.3
28 (水)	ごはん		10周年記念メンチカツ 茹でキャベツ 大豆の磯煮 豆腐とわかめの味噌汁	メンチカツ 鶏肉・大豆 さつま揚げ 味噌・豆腐	牛乳	ご飯 砂糖	油	人参	キャベツ 大根・葱	758 27.4
29 (木)	ハムカツ サンド		クラムチャウダー 茹でキャベツ	ハム・あさり ベーコン 卵	牛乳	食パン・パン粉 じゃが芋 薄力粉	油	人参	キャベツ 玉葱	805 30.6
30 (金)	ごま味噌 ラーメン		春巻き 春雨サラダ ブルーベリーチーズ大福	豚肉 みそ	牛乳	中華麺 春雨 ブルーベリーチーズ大福	油	人参 小松菜	生姜・にんにく・葱 玉葱・もやし きゅうり・キャベツ	960 31.9
☆給食回数 18回☆ ※食材入荷の都合により献立が変わる場合がございます。							エネルギー	たんぱく質		
						基準値	820kcal	30.0g		
						月平均	755kcal	28.1g		

市制10周年を記念して！

平成17年に熊谷市・大里町・妻沼町、19年に江南町の4市町が新設合併により、新「熊谷市」が誕生してから10年が経ちました。給食では、市制10周年を記念して、熊谷市の特産品を使った給食提供を行います。10月8日には市内統一献立として、妻沼産にんじんを使ったにゃおざねキャロットパン・小麦の産地熊谷で収穫された地粉100%の熊谷うどん・妻沼特産の葱を使った鶏肉の葱塩ソースかけ・地場野菜のサラダ・江南ブルーベリーを使ったブルーベリーゼリーが提供されます。他にも「ねぎ味噌パン」「えんむちゃん・にゃおざねパン」「五家宝」「市制10周年メンチカツ」「にゃおざね厚焼き玉子焼き」「キャロットゼリー」「ブルーベリーチーズ大福」など盛りだくさんの10周年月間となっています。なお、これらの献立には、熊谷市より補助金が出される予定です。



