11月　学校給食献立表

熊谷市教育委員会
熊谷市妻沼西中学校

日	献立 主食	牛乳	おかず	体の中での働き 体の組織を作る(赤) 1群	2群	エネルギーのもとになる(黄) 5群	6群	体の調子を整える(緑) 3群	4群	カロリー kcal たんぱく質 g
2 (月)	子供パン	○	コロッケ ボイルキャベツ 野菜コンソメスープ	ベーコン	牛乳	子供パン コロッケ	あぶら	人参 小松菜	キャベツ 白菜 玉葱・もやし	567 16.6
3 (月)	文化の日									
4 (水)	ご飯	○	白身魚の南蛮漬け わかめスープ もやしのナムル	たら	牛乳 わかめ	ごはん さとう じゃが芋	あぶら ごま油 ごま	人参 小松菜	もやし・生姜 玉葱 きゅうり・キャベツ 葱・にんにく	575 21.6
5 (木)	コッペパン	○	スラッピジョー 白菜スープ ほうれん草のサラダ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	コッペパン 薄力粉 砂糖	あぶら	人参 ほうれん草	にんにく・生姜・ 玉葱・白菜・もやし さやいんげん きゅうり	532 20.7
6 (金)	タンメン	○	揚げぎょうざ 中華サラダ	なると ハム たまご	牛乳	中華麺 春雨 砂糖	油 ごま油	人参	生姜・玉葱 もやし・キャベツ きゅうり	610 22.2
9 (月)	黒パン	○	オムレツ オニオンスープ ポテトサラダ	オムレツ ベーコン ハム	牛乳	黒パン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	人参 小松菜	玉葱 とうもろこし きゅうり	644 23.9
10 (火)	ご飯	○	四川風マーボー豆腐 春巻き ねぎのナムル	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	ご飯・砂糖 かたくり粉 はるまき	油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草	生姜・にんにく・筍 玉葱・もやし ねぎ	685 22.1
11 (水)	ご飯	○	秋刀魚の蒲焼き おかかあえ 直実汁	秋刀魚・味噌 かつお節 油揚げ	牛乳	ご飯 砂糖 白玉団子	油	人参 ほうれん草	生姜・キャベツ ごぼう・こんにゃく ねぎ・もやし	730 25.9
12 (木)	コッペパン	○	ソース焼きそば ひじき入りつくね ゆでブロッコリー	豚肉 ひじきいりつくね	牛乳	コッペパン 中華麺	油 マヨネーズ	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ もやし	561 22.0
13 (金)	えんむちゃん うどん	○	かきあげ 和風サラダ	鶏肉・なると 油揚げ・大豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	うどん・さつま芋 砂糖 薄力粉	油 ごま	人参 小松菜	干し椎茸・大根 葱・玉葱 きゅうり キャベツ・生姜	671 22.7
16 (月)	ハムカツ サンド	○	秋の味覚シチュー 大根サラダ	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	食パン・薄力粉 さつまいも・砂糖 パン粉	油	人参	玉葱・ぶなしめじ キャベツ きゅうり 大根	704 24.9
17 (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	ご飯・じゃがいも 砂糖	油	人参	にんにく・玉葱 きゅうり 大根 生姜	693 21.2
18 (水)	ご飯	○	肉じゃが 厚焼玉子 おひたし	豚肉 さつま揚げ 厚焼き玉子	牛乳	ご飯・じゃがいも 砂糖	油	人参 ほうれん草	玉葱・さやいんげん キャベツ・もやし こんにゃく	611 22.1
19 (木)	きなこ 揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ 大根ときゃべつのサラダ	きな粉 鶏肉・卵 ハム	牛乳	コッペパン 砂糖・春雨 かたくり粉	油	人参 小松菜	玉葱・生姜・白菜 キャベツ きゅうり 大根・レモン	605 21.1
20 (金)	醤油 ラーメン	○	カルシウム蒸しパン 小松菜サラダ	豚肉 なると	牛乳 チーズ わかめ	中華麺 さつまいも・砂糖 ホットケーキミックス	油 ごま ごま油	人参 小松菜	にんにく・ 生姜 もやし・葱・大根 とうもろこし	617 22.3
23 (月)	勤労感謝の日									
24 (火)	ご飯	○	メンチカツ 大豆の磯煮 吟子汁	メンチカツ・鶏肉 さつま揚げ 油揚げ・サケ 大豆・みそ	牛乳 ひじき	ごはん・砂糖 じゃがいも	油	人参	さやいんげん ごぼう・大根 葱	760 27.5
25 (水)	ご飯	○	豚肉と高野豆腐のごまだれ 切干大根の炒煮 野菜椀	豚肉・レバー ちくわ・油揚げ 豆腐・味噌 高野豆腐	牛乳	ごはん・片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	人参 ほうれん草	切り干し大根 ごぼう 大根 生姜・葱	730 29.4
26 (木)	子供 パン	○	デミグラスハンバーグ 温野菜味噌ドレッシング コーン入り華風スープ	ハンバーグ・みそ ベーコン・たまご	牛乳	子どもパン・砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	人参 トマト	玉葱・キャベツ きゅうり とうもろこし	638 25
27 (金)	五目 うどん	○	竹輪の石垣揚げ ごまあえ	鶏肉・なると 油揚げ・竹輪	牛乳	うどん 薄力粉 砂糖	ごま 油	人参 小松菜 ほうれん草	干し椎茸・葱 もやし キャベツ	613 25
30 (月)	黒パン	○	鶏のから揚げ マカロニのヒリヒリ煮 スティック野菜	とりにく・ベーコン	牛乳	黒パン・片栗粉 マカロニ・砂糖	油	人参	にんにく・玉葱 大根・きゅうり	690 30.2

☆ 給食回数　19　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。