



12月 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

曜 日	日	主食	牛乳	献立名	体の中での働き						栄養価	
					体の組織を作る		エネルギーになる		体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1群	2群	5群	6群	3群	4群		
1	火	ごはん		子持ちししゃもフライ 大豆の磯煮 生揚げと大根の味噌汁	ししゃも 鶏肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき 生わかめ	白飯 三温糖	油	人参 小松菜 さやいんげん	大根 ねぎ こんにゃく	729 28.1	
2	水	ごはん		焼き鳥ふう 野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 生わかめ	白飯 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油	人参	キャベツ もやし とうもろこし 玉葱	659 32	
3	木	子どもパンスライス		コロケ クラムチャウダー ほうれん草のサラダ	ベーコン あさり	牛乳 ひじき	子供パン コロケ 砂糖	油	人参 ほうれん草	玉葱 白菜 きゅうり	648 21.5	
4	金	ごま味噌ラーメン		手作りアメリカンドッグ 中華サラダ	豚ひき肉 みそ ウインナー ハム たまご	牛乳 粉チーズ	ホット中華めん ホットケーキミックス 薄力粉 春雨 さとう	すりごま ごま油 油	人参 ニラ 小松菜	根しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	842 31	
7	月	子どもパンスライス		ハンバーグドミソースがけ オニオンスープ ヘルシーサラダ	ハンバーグ ベーコン ツナ	牛乳	子供パン さとう	油	人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう	723 27.6	
8	火	ごはん		手作りカツ なめこ汁 おかか和え	鶏肉 たまご 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	白飯 薄力粉 パン粉 さとう	油	小松菜 ほうれん草	なめこ ねぎ キャベツ もやし	727 33.5	
9	水	ごはん		ポークカレー 大豆のかりかりあげ 手作り福神漬	豚肉 大豆	牛乳	白飯 じゃがいも さとう	油	人参	ニンニク しょうが 玉葱 きゅうり 大根 れんこん	723 22.6	
10	木	黒パン		和風スパゲッティ 蒸しウインナー 海草サラダ	ベーコン いか ウインナー	牛乳	黒パン スパゲッティ さとう	油 オリーブ油 バター すりごま	人参 ほうれん草	ニンニク ぶなしめじ 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	722 25.6	
11	金	えんむちちゃん うどん		竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ	鶏肉 なんと 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり	地粉うどん 薄力粉 さとう	油 すりごま	人参 小松菜	干し椎茸スライス 大根 ねぎ きゅうり キャベツ 大根 しょうが	714 27.3	
14	月	子どもパン		煮ぼうとう カップエッグ ツナとひじきのサラダ	油揚げ たまご ツナ	牛乳	子供パン ひもかわ さとう	油	人参 小松菜	大根 ねぎ ほんしめじ 白菜 キャベツ きゅうり 玉葱	721 28.8	
15	火	ごはん		メンチカツ 切り干し大根の炒り煮 豚汁	メンチカツ 焼き竹輪 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	白飯 さとう じゃがいも	油	人参 さやいんげん	切干しだいこん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	753 28.1	
16	水	ごはん		肉じゃが ワカサギフリッター おひたし	豚肉 さつま揚げ ワカサギフリッター	牛乳	白飯 じゃがいも さとう	油	人参 さやいんげん	玉葱 もやし キャベツ こんにゃく	643 22.5	
17	木	黒パン		鶏肉の唐揚げ パンキンシチュー ハムと大根サラダ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	黒パン かたくり粉 さとう	油	かぼちゃ 人参	ニンニク 玉葱 キャベツ きゅうり 大根 レモン	792 31.3	
18	金	もやしラーメン		もやしラーメンスープ 春巻き ねぎのナムル	豚肉 ハム	牛乳	ホット中華めん かたくり粉 春巻き さとう	油 ごま	人参 ニラ ほうれん草	しょうが もやし ねぎ キャベツ ニンニク	740 24	
21	月	コッペパンスライス		フルーツクリームサンド プレーンオムレツ 白菜と肉団子のスープ	オムレツ 鶏肉 たまご	牛乳 クレーミーホイップ	コッペパン かたくり粉 春雨	油	人参 小松菜	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ 玉葱 しょうが 白菜	700 25	
22	火	ごはん		さんまのかばやき 冬野菜のごまマヨネーズあえ 白菜のみそ汁	さんま 油揚げ 味噌	牛乳	白飯 さとう	油 マヨネーズ すりごま	ほうれん草 ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ 白菜 大根	790 25.4	
給食回数 16回 * 食材料入荷の都合により献立が変わることがあります。										エネルギー kcal	たんぱく質 g	
										基準栄養量	820	31.0
										平均栄養量	732	27.1

今月の献立より

～白菜と肉団子のスープ～ (4人分)

・団子種

鶏ひき肉・120g たまねぎ・1/6個 しょうが・少々 かたくり粉・小さじ1 たまご・1個 塩コショウ 少々

・スープ

にんじん・20g はくさい・200g 緑豆春雨・20g 小松菜・3株 水・800ml 塩・小さじ1 こしょう・少々 しょうゆ・大さじ2 中華スープのもと・2g

(作り方)

①団子種のたまねぎ、しょうがはみじん切りにし、材料に粘りが出るまでこねる。②スープのにんじんはイチヨウ切り、白菜は2cm幅に切り、芯と葉に分けておく。小松菜はゆでて②～3cm幅に切る。③なべに湯を沸かし、にんじん入れ、団子種をスプーンで一口サイズに落としていく。④③に白菜の芯、を入れ、沸騰したら乾燥している春雨を戻さずそのまま入れる。⑤白菜の葉を加え、調味する。⑥最後にゆでた小松菜を入れて出来上がり。

* お好みにより小口ねぎを散らすとよりおいしくなります。

