



10月 献立表



熊谷市教育委員会
妻沼西中学校

日	曜 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	
3	月	ツイストパン	○	スパゲッティナポリタン プレーンオムレツ グリーンサラダ	ベーコン ハム プレーンオムレツ	牛乳 粉チーズ	ツイストパン スパゲッティ	サラダ油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 マッシュルームスライス キャベツ きゅうり	826 29.5
4	火	ごはん	○	生揚げの中華煮 ワカサギフリッター 切り干し大根のナムル	生揚げ 豚肉 えび うずら卵 ワカサギフリッター ハム	牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉	炒め油 ごま油 揚げ油	にんじん ほうれんそう	干し椎茸 切干しだいこん きゅうり キャベツ	811 32.2
5	水	ごはん	○	焼き鳥風 野菜炒め かきたま汁 果物(みかん)	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉	炒め油	にんじん こまつな	キャベツ もやし 玉葱 みかん	718 37.3
6	木	黒パン	○	豚肉のマリアナソース オニオンスープ ゆでブロッコリー	豚モモ 豚レバー ベーコン	牛乳	黒パン かたくり粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 炒め油 マヨネーズ	青ピーマン にんじん こまつな ブロッコリー ミニトマト	しょうが 玉葱 とうもろこし	827 30.1
7	金	五目うどん	○	竹輪の磯辺揚げ 磯の香あえ	鶏肉 沖あみ姫なると 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 ひじき あおのり のり	地粉うどん 薄力粉	揚げ油	にんじん こまつな ほうれんそう	干し椎茸 ねぎ キャベツ	746 31.9
11	火	カレーライス	○	大豆のカリカリ揚げ 手作り福神漬け	豚肉 大豆	牛乳 とろける チーズ	白飯 じゃがいも 上白糖 三温糖	炒め油 揚げ油	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり だいこん	775 25.4
12	水	ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き ふのみそ汁 こんにゃくサラダ ヨーグルト	しろさけ みそ	牛乳 生わかめ ヨーグルト	白飯 三温糖 麩 じゃがいも	有塩バター	にんじん	玉葱 えのきたけ キャベツ もやし とうもろこし きゅうり	735 33.2
13	木	子供パン	○	鶏肉とがしゅナッツの炒め物 わかめスープ キャベツサラダ	鶏肉 沖あみ姫なると	牛乳	子供パン かたくり粉 じゃがいも 三温糖	がしゅナッツ 揚げ油	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ もやし	807 28.2
14	金	ごま味噌 ラーメン	○	春巻き ほうれん草と卵のソテー	豚ひき肉 みそ ベーコン たまご	牛乳	ホット中華めん 春巻き	炒め油 すりごま ごま油 揚げ油	にんじん にら こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ めんま キャベツ ホールコーン	795 29.5
17	月	黒パン	○	手作りゼリーフライ コーン入り華風スープ 海草サラダ	おから たまご ベーコン	牛乳	黒パン じゃがいも 薄力粉 かたくり粉	ごま 揚げ油 炒め油	にんじん こまつな	玉葱 とうもろこし もやし キャベツ きゅうり	803 25.8
18	火	ごはん	○	肉じゃが 厚焼玉子 ツナとひじきのサラダ	豚肉 さつま揚げ 厚焼玉子 まぐろ缶詰	牛乳 ひじき	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	炒め油	にんじん	玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり	745 28
19	水	ごはん	○	さんまのかばやき 野菜碗 おひたし	さんま 生揚げ みそ	牛乳	白飯 三温糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 炒め油	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	771 28.9
20	木	きなこ揚げ パン	○	豆腐団子のスープ ハムのマリネ 元気ヨーグルト	きな粉 鶏肉 豆腐 たまご ハム	牛乳 ひじき ヨー グルト	コッペパン 上白糖 かたくり粉	揚げ油	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ きゅうり	787 28.2
24	月	黒パン	○	揚げ焼きそば ポークシュウマイ ゆでブロッコリー	豚肉 シーフードミックス うずら卵	牛乳	黒パン 中華めん かたくり粉	揚げ油 炒め油 ごま油 マヨネーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが たけのこ キャベツ 玉葱	665 25.2
25	火	ごはん	○	レバー入りメンチカツ 大豆の磯煮 みそ汁	メンチカツ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 生わかめ	白飯 こんにゃく 三温糖	揚げ油 炒め油	にんじん	キャベツ さやいんげん だいこん ねぎ	804 34.1
26	水	ごはん	○	豚肉と高野豆腐のごまだれ 切干大根の炒煮 けんちん汁	豚肉 豚レバー 凍り豆腐 竹輪 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	白飯 かたくり粉 三温糖 さといも	揚げ油 すりごま 炒め油	にんじん	しょうが 切干しだいこん さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	814 34.7
27	木	コッペパン	○	チリミート 野菜たまごスープ ポテトのさっぱりサラダ	豚ひき肉 ベーコン たまご	牛乳 粉チーズ	コッペパン 薄力粉 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	有塩バター	にんじん ピーマン こまつな ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	743 29.6
28	金	カレーうどん	○	ししゃもフライ おかかあえ	豚肉 沖あみ姫なると し しゃもフライ か つお節	牛乳	地粉うどん	炒め油 揚げ油	にんじん こまつな ほうれんそう	玉葱 ねぎ キャベツ	788 30
31	月	子供パン スライス	○	ハンバーグデミソース パンプキンポタージュ 三色サラダ	ハンバーグ	牛乳 クリーム とろける チーズ	子供パン 三温糖	炒め油	ホールのトマト にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	玉葱 キャベツ とうもろこし	848 30.5
給食実施回数 19回 ※食材入荷等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		30	
						平均栄養量		777		30	

