

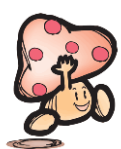


11月 学校給食基本献立表



熊谷市立妻沼西中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 からだの組織をつくる		黄の仲間 エネルギーになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
1 火	ごはん（持参用）	○	白身魚の南蛮漬け 華風スープ 韓国風チョレギサラダ	たら、 ベーコン、 たまご	牛乳、 角刻みのり	白飯、三温糖、 かたくり粉、 上白糖	揚げ油、 ごま油、ごま、 サラダ油	にんじん、 こまつな	ねぎ、しょうが、 にんにく、玉葱、 コーン、だいこん、 キャベツ、きゅうり	827 30.0
2 水	ごはん（持参用） ハヤシライス	○	カップエッグ グリーンサラダ	豚モモ、 たまご	牛乳、 調理用牛乳、 チーズ	白飯、 じゃがいも	炒め油	にんじん、 ホールトマト、 ブロッコリー	にんにく、しょうが、 玉葱、コーン、キャベツ、 きゅうり	798 28.8
4 金	地粉うどん 秋のきのこうどん汁	○	りんご蒸しパン おかかあえ	鶏肉モモ、 油揚げ、 かつお節	牛乳、 粉チーズ	地粉うどん、 プレミックス粉	炒め油	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	だいこん、玉葱、ねぎ、 しいたけ、ぶなしめじ、 えのきたけ、まいたけ、 りんご、りんご（ストレートジュース）、 キャベツ、もやし	780 29.3
7 月	コロッケサンド	○	コーンサラダ わかめスープ 果物（みかん）	沖あみ姫なると、 豆腐	牛乳、生わかめ	子供パン、 コロッケ、 上白糖	揚げ油、 サラダ油	ブロッコリー、 にんじん、 こまつな	コーン、キャベツ、 きゅうり、玉葱、 ねぎ、早生みかん	762 22.7
8 火	ごはん（持参用） ポークカレー	○	大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬け	豚肉、大豆	牛乳、 調理用牛乳、 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	787 26.4
9 水	ごはん（持参用）	○	メンチカツ 野菜炒め 豆腐と大根のみそ汁	メンチカツ、 豚肉、豆腐、みそ	牛乳、生わかめ	白飯	揚げ油、炒め油	にんじん	キャベツ、もやし、 コーン、だいこん、ねぎ	787 32.0
10 木	ハムカツサンド	○	大根サラダ 秋の味覚シチュー フルーツミックスFeゼリー	プレスハム、 鶏肉胸	牛乳、 調理用牛乳、 とろけるチーズ	食パン、薄力粉、 パン粉、上白糖、 さつまいも	揚げ油、 サラダ油、 炒め油	にんじん、 ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、 だいこん、 レモン（果汁）、 玉葱、ぶなしめじ	886 31.6
11 金	ホット中華めん タンメンスープ	○	大学芋 ツナマヨサラダ	豚肉、 沖あみ姫なると、 まぐろ缶詰	牛乳	ホット中華めん、 さつまいも、 水あめ	炒め油、 揚げ油、 黒ごま、 マヨネーズ	にんじん、にら、 ほうれんそう	しょうが、玉葱、 たけのこ、もやし、 キャベツ	864 27.2
15 火	ごはん（持参用）	○	とりのからあげ 吟子汁 おひたし	鶏肉胸、豆腐、 さけ、みそ	牛乳	白飯、かたくり粉、 じゃがいも	揚げ油、炒め油	にんじん、 ほうれんそう	にんにく、ごぼう、 だいこん、ねぎ、 キャベツ	770 37.5
16 水	ごはん（持参用）	○	焼き鳥風 大豆の磯煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物（りんご）	鶏肉胸、大豆、 さつま揚げ、 豆腐、みそ	牛乳、生わかめ	白飯、三温糖、 かたくり粉、 つきこんにゃく、 じゃがいも	炒め油	にんじん	さやいんげん、 玉葱、りんご	748 36.7
17 木	黒パン	○	ボトフ プレーンオムレツ ツナとひじきのサラダ	豚肉、ベーコン、 オムレツ、 まぐろ缶詰	牛乳	黒パン、 じゃがいも、 上白糖	サラダ油	にんじん	玉葱、キャベツ、 きゅうり	767 30.1
18 金	地粉うどん えんむちゃんうどん汁	○	大豆かきあげ 和風サラダ	鶏肉モモ、 ハート形なると、 油揚げ、大豆、 いか	牛乳	地粉うどん、 じゃがいも、 薄力粉、上白糖	揚げ油、 サラダ油、 すりごま	にんじん、 こまつな	干し椎茸、 大根おろし、ねぎ、 玉葱、きゅうり、 キャベツ、しょうが	822 29.4
21 月	きなこ揚げパン	○	豆腐団子のスープ スティック野菜 元気ヨーグルト	きな粉、鶏ひき肉、 絞豆腐、 たまご	牛乳、 ヨーグルト	コッペパン、 上白糖、 かたくり粉	揚げ油、 サラダ油	にんじん、 こまつな	しょうが、玉葱、 キャベツ、ねぎ、 だいこん、きゅうり	752 26.0
24 木	黒パン	○	熊谷うどん ウインナーソティ 海草サラダ	豚肉、油揚げ、 ウインナー、いか	牛乳	黒パン、 うどん（生）、 上白糖	炒め油、 サラダ油、 すりごま	にんじん、 こまつな	だいこん、はくさい、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり	793 31.5
25 金	ホット中華めん うま煮ラーメンスープ	○	さつまいも蒸しパン ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉、 うずら卵（水煮）	牛乳、チーズ、 調理用牛乳	ホット中華めん、 三温糖、かたくり粉、 プレミックス粉、 さつまいも	炒め油、 サラダ油、ごま	こまつな、 にんじん、 ブロッコリー	しょうが、はくさい、 干し椎茸、玉葱、 きゅうり、コーン、 レモン果汁	786 27.8
28 月	子供パン	○	ソース焼きそば ひじき入りつくね フルーツポンチ	豚肉、 鶏つくね	牛乳、あおのり	子供パン、 蒸し中華めん、 上白糖	炒め油	にんじん	玉葱、キャベツ、 もやし、 ミックスフルーツ、 りんご、バナナ	809 25.0
29 火	ごはん（持参用）	○	肉じゃが 厚焼玉子 温野菜味噌ドレッシング	豚肉、 さつま揚げ、 厚焼玉子、 いか、みそ	牛乳	白飯、じゃがいも、 つきこんにゃく、 三温糖、上白糖	炒め油、 サラダ油、 すりごま	にんじん	玉葱、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり	803 28.9
30 水	ごはん（持参用）	○	さんまの蒲焼き 直実汁 ほうれん草のサラダ	さんま、みそ、 まぐろ缶詰	牛乳、生わかめ	白飯、三温糖、 さといも、 白玉団子、上白糖	揚げ油、 サラダ油	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、ごぼう、 ねぎ、きゅうり、玉葱	886 29.9
基本給食実施回数 18 回 * 食材料入荷の都合上献立が変わることがあります。								エネルギー		たんぱく質
								基本栄養量		30.0
								平均栄養量		29.5



「きのこ」で腸も元気！



きのこは色々な料理に取り入れることができる万能な食材のひとつです。炒め物、煮物、鍋物、焼き物、揚げ物、和え物、サラダ、汁物、ご飯、パスタなど様々な料理に利用されています。きのこには、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」や骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助ける栄養素（ビタミンD）が多く含まれています。きのこをたくさん食べて、腸や骨を元気にしましょう。給食では4日（金）に「秋のきのこ汁うどん」というメニューを入れました。新メニューで、しいたけ、しめじ、えのきだけ、まいたけの4種類のきのこを使った給食です。子どもたちもしっかり食べて、お腹も骨も元気になって欲しいですね。

