



の 献立予定表



【江南中学校】

熊谷市立江南学校給食センター



日 曜日	こんだて			体の中のはたらき			エネルギー kcal	
	主食	おかず	牛乳	体をつくる(赤の食品)	熱や力になる(黄の食品)	体の調子を整える(緑の食品)	たんぱく質 g	
1 金	ご飯 	ひじき入り厚焼き玉子 じゃが豚キムチ 沢煮椀 角チーズ		牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉 角チーズ	ご飯 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ はくさいキムチ漬け にら だいこん ねぎ こまつな 干しいたけ	739 kcal 30.8 g	
8 金	子供パン スライス 	野菜コロッケ グリーンサラダ イタリアンドレッシング ポークビーンズ		牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	子供パンスライス 野菜コロッケ 油 砂糖 イタリアンドレッシング じゃがいも マカロニ	キャベツ フロccoliリー きゅうり 玉ねぎ にんじん トマトピューレ	847 kcal 30.6 g	
11 月	ご飯 	ポークシュウマイ② 春雨のナムル ナムルドレッシング マーボーカレー豆腐		牛乳 ポークしゅうまい 豚ひき肉 豆腐 みそ	ご飯 春雨 ナムルドレッシング 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にら	820 kcal 28.6 g	
12 火	きなこ揚げパン 	ブロッコリーとコーンのサラダ フレンチドレッシング ミネストローネ		牛乳 きな粉 ベーコン あさり 豚肉	コッペパン 油 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも マカロニ	ブロッコリー コーン キャベツ セロリー にんじん 玉ねぎ ホールトマト	819 kcal 27.5 g	
13 水	ご飯 	いわしのかば焼き 切干大根のカレー炒め 野菜椀		牛乳 いわしでん粉付き あさり 油揚げ 生揚げ みそ	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 切干しいたけ グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ こまつな	784 kcal 30.4 g	
14 木	中華めん 	ごまみそラーメンスープ 鉄鍋ぎょうざ お豆のサラダ・減塩和風ドレッシング ヨーグルト		牛乳 豚肉 みそ 鉄鍋ぎょうざ 大豆 ヨーグルト	中華めん 油 ごま油 ごま 減塩和風ドレッシング	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ にら えだまめ キャベツ	776 kcal 31.4 g	
15 金	麦ご飯 	ポークカレー 大豆とごぼうのかりかり揚げ 野菜とこんにゃくのサラダ 玉ねぎドレッシング		牛乳 豚肉 チーズ 大豆 青のり	麦ご飯 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 サラダこんにゃく 玉ねぎドレッシング	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	856 kcal 26.0 g	
19 火	スクールメロンパン ロールパン 	鶏の唐揚げ チーズ入りちくわの磯辺揚げ② 温野菜・塩中華ドレッシング プーチ洋梨ゼリー	コービーミルク 	コービーミルク 鶏肉 チーズ入りちくわの磯辺揚げ	スクールメロンパン 油 ロールパン かたくり粉 じゃがいも プーチ洋梨ゼリー 塩中華ドレッシング	ブロッコリー コーン にんじん	804 kcal 28.4 g	
20 水	ご飯 	照り焼きハンバーグ 野菜炒め 吉野汁		牛乳 国産ミートハンバーグ 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ	ご飯 油 砂糖 かたくり粉 こんにゃく	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	771 kcal 31.2 g	
21 木	地粉うどん 	五目うどん汁 チョコチップ入り抹茶蒸しパン さっぱりポテトサラダ 玉ねぎドレッシング		牛乳 たまご 鶏肉 なたと 油揚げ	地粉うどん 小麦粉 砂糖 チョコチップ じゃがいも 玉ねぎドレッシング	きゅうり にんじん えだまめ 干しいたけ ねぎ こまつな 抹茶	801 kcal 29.8 g	
22 金	ご飯 	手作りみそカツ丼の具 おかかあえ・しょうゆ なめこ汁		牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし なめこ ねぎ こまつな	798 kcal 35.7 g	
25 月	ご飯 	ソイ丼の具 ししゃもフライ 野菜玉子スープ		牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 たまご 子持ちししゃもフライ	ご飯 油 砂糖	にら キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな	820 kcal 30.3 g	
26 火	コッペパン スライス 	スラッピーショー 小松菜サラダ 和風ドレッシング コンソメスープスパゲッティ		牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ベーコン	コッペパンスライス 油 小麦粉 スパゲッティ オリーブ油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな コーン キャベツ マッシュルーム トマトピューレ ほうれんそう	766 kcal 29.7 g	
27 水	ご飯 	白身魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが 大根のみそ汁		牛乳 バサ 豚肉 油揚げ あさり みそ	ご飯 ノンエッグマネーズ 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	781 kcal 32.2 g	
28 木	中華めん 	コーン入りラーメンスープ イカと野菜のチヂミ フルーツ白玉		牛乳 豚肉 わかめ	中華めん イカと野菜のチヂミ カラフル白玉だんご 油	にんじん コーン もやし ねぎ メンマ みかんシロップ漬け パインシロップ漬け ももシロップ漬け	780 kcal 26.1 g	
29 金	ご飯 	鶏肉とレバーの香味揚げ 人参ともやしのサラダ 中華ドレッシング じゃが芋とわかめのみそ汁		牛乳 鶏肉 豚レバー 油揚げ わかめ みそ	ご飯 かたくり粉 油 砂糖 中華ドレッシング じゃがいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな	770 kcal 35.1 g	
給食回数 16回 都合により献立が変わる場合もあります。							5月分の平均栄養価	796 kcal 30.2 g

★毎月19日は【食育の日】です。家庭でも食育について考えてみましょう。