



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	献立			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
8 / 31 月	ご飯 	チキンサルサチーズ焼き 人参ともやしのサラダ スタミナ汁		牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	ご飯 玉ねぎドレッシング 油	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ だいこん ねぎ こまつな	725 kcal 34.2 g
9 / 1 火	コッペ型 ロールパン 	竹輪の磯辺揚げ② すいとん オレンジ1/6 防災献立		牛乳 竹輪 ひじき 青のり 鶏肉 油揚げ	コッペ型ロールパン 小麦粉 油 すいとん	にんじん だいこん ねぎ こまつな オレンジ	852 kcal 30.4 g
2 水	ご飯 	カレーロール春巻き② ゴーヤチャンプルー わかめスープ		牛乳 豚ひき肉 豆腐 たまご わかめ	ごはん カレーロール春巻き 油 ごま油 じゃがいも ごま	ゴーヤ もやし にら にんじん 玉ねぎ コーン こまつな ねぎ	830 kcal 26.6 g
3 木	ホット中華めん 	コーン入りラーメンスープ パンプキン蒸しパン 春雨のナムル ナムルドレッシング		牛乳 豚肉 わかめ チーズ たまご	中華めん 油 小麦粉 砂糖 春雨 ナムルドレッシング	にんじん コーン もやし ねぎ メンマ かぼちゃ きゅうり キャベツ	808 kcal 30.4 g
4 金	ご飯 	夏野菜カレー 大豆のかりかり揚げ キャベツサラダ フレンチドレッシング		牛乳 豚肉 大豆	ご飯 油 じゃがいも 砂糖 フレンチドレッシング	玉ねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ キャベツ もやし	848 kcal 27.9 g
7 月	ご飯 	ガバオライスの具 枝豆サラダ イタリアンドレッシング 小松菜と玉子のスープ		牛乳 鶏ひき肉 たまご	ご飯 油 砂糖 かたくり粉 イタリアンドレッシング	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ えだまめ ねぎ こまつな もやし	723 kcal 28.0 g
8 火	コッペパンスライス 	フランクの辛味ソースがけ ヘルシーサラダ 玉ねぎドレッシング 夏野菜のスパゲティ		牛乳 ウィナー ベーコン あさり	コッペパンスライス 玉ねぎドレッシング スパゲッティ 油	キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ にんじん なす ピーマン ホールトマト(缶) トマトピューレ	803 kcal 31.7 g
9 水	ご飯 	ハンバーグ和風ソースがけ コーンとじゃがいもの炒め物 なすのみそ汁		牛乳 ベーコン チーズ 国産鶏豚使用のハンバーグ 油揚げ みそ	ご飯 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ コーン にんじん グリーンピース なす キャベツ ねぎ もやし こまつな	849 kcal 32.2 g
10 木	地粉うどん 	きつねうどん汁 大豆とポテトの揚げ煮 野菜炒め		牛乳 大豆 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉	地粉うどん かたくり粉 フレンチフライドポテト 油 砂糖	にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ 玉ねぎ ほうれんそう	827 kcal 35.6 g
11 金	ご飯 	油淋鶏 野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ		牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 ベーコン わかめ	ご飯 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 春雨	ねぎ にんじん キャベツ こまつな 玉ねぎ	750 kcal 30.7 g
14 月	ご飯 	ソイ丼の具 三色サラダ 和風ドレッシング じゃが芋とわかめのみそ汁		牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 大豆 油揚げ わかめ みそ	ご飯 油 砂糖 和風ドレッシング じゃがいも	にら だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ こまつな	779 kcal 29.1 g
15 火	子供パン スライス 	手作りチキンカツ キャベツのパペロンチーノ コーンシチュー		牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	子供パンスライス 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん こまつな コーン クリームコーン	885 kcal 37.2 g
16 水	ご飯 	ボークシュウマイ② 生揚げと白滝のキムチ炒め 大根の味噌汁		牛乳 ボークしゅうまい 鶏ひき肉 生揚げ 油揚げ あさり みそ	ごはん 油 白滝	にんじん コーン はくさい(キムチ漬け) ピーマン だいこん ねぎ	721 kcal 25.9 g
新人戦 地区予選大会のため 給食なし							
24 木	地粉うどん 	カレーうどん汁 野菜コロッケ おひたし 彩花しょうゆ		牛乳 かつお節 豚肉 なると	地粉うどん 野菜コロッケ 油	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな	811 kcal 28.2 g
25 金	ご飯 	黒はんぺんフライ 里芋のそぼろ煮 お月見だんご汁 お月見献立		牛乳 黒はんぺんフライ 鶏ひき肉 鶏肉	ご飯 油 里いも 砂糖 かたくり粉 こんにゃく 白玉だんご	玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな ねぎ	795 kcal 26.1 g
28 月	ご飯 	鶏ごぼうごはんの具 厚焼きたまご 田舎汁		牛乳 鶏肉 竹輪 厚焼き玉子 豆腐 みそ	ご飯 油 白滝 砂糖 じゃがいも	ごぼう しめじ にんじん えだまめ だいこん キャベツ ねぎ	743 kcal 31.1 g
29 火	きなこ揚げパン 	鶏肉とかぼちゃのトマト煮 ワンタンスープ		牛乳 きなこ 鶏肉 豚ひき肉	コッペパン 砂糖 油 ワンタンの皮	玉ねぎ しめじ かぼちゃ ホールトマト(缶) にんじん もやし ねぎ こまつな	838 kcal 32.4 g
30 水	ご飯 	鶏肉とレバーのごまダレ 上州サラダ 和風ドレッシング ふのみそ汁		牛乳 鶏肉 豚レバー わかめ みそ	ごはん かたくり粉 油 砂糖 すりごま 白滝 ふ 和風ドレッシング	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし	768 kcal 31.6 g
給食回数 18回 都合により献立が変わる場合もあります。						9月分の平均栄養価	798 kcal 30.5 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。