

# 11月分予定献立表(Aコース)

(給食回数19回)

平成28年度



久喜市教育委員会  
全農食品久喜事業所

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの (あか)	熱や力となるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	熱量 (Kcal) たんぱく質 (g)		
	主食	飲料	おかず				小学生	中学生	
1日 (火)	ごはん	牛乳	はんぺんフライ(ソース) ★親豆子豆サラダ(ソイドレッシング) じゃがいものみそ汁	牛乳、はんぺん 大豆	米、油、パン粉、小麦粉 ドレッシング じゃが芋	とうもろこし 枝豆、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、小松菜、エノキダケ、ねぎ、南瓜	647 21.8	835 28.8	
2日 (水)	ソフトめん	牛乳	ボンゴレロツ スパニッシュオムレツ(トマトケチャップ) 磯ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳、ベーコン、あさり 卵、チーズ、ベーコン、牛乳 ひじき	ソフト麺、小麦粉、三温糖、でん粉、油 じゃが芋、砂糖、でん粉、油 じゃが芋、三温糖、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、マッシュルーム 玉ねぎ 人参、きゅうり、とうもろこし	761 25.7	892 29.6	
4日 (金)	ごはん	牛乳	鮭のカレー焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳、鮭 豚肉 豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、小麦粉 油、じゃが芋、三温糖	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、枝豆 ねぎ、エノキダケ、大根	611 28.6	772 35.2	
7日 (月)	ごはん	牛乳	★しゃくし菜餃子 鶏肉とねぎの味噌炒め 煮ほうとう	牛乳、豚肉、大豆 鶏肉 豚肉	米、油、パン粉、砂糖、でん粉、小麦粉 三温糖、でん粉 ほうとう	キャベツ、しゃくし菜 もやし、ねぎ、人参、小松菜 大根、ごぼう、人参、ぶなしめじ、ねぎ	637 26.8	789 32.7	
8日 (火)	ツイスト パン	牛乳	ミートボールホワイトソース ブロッコリーのサラダ(培煎ごまドレッシング) コーンとチンゲン菜のスープ	牛乳、ミートボール、脱脂粉乳 鶏肉	パン、小麦粉、バター ドレッシング	人参、玉ねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、きゅうり、もやし、人参 とうもろこし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参	673 27.7	872 35.4	
9日 (水)	ゆでうどん	牛乳	肉うどん ほうれん草入り厚焼卵 さつま芋とりんごのバター煮	牛乳、豚肉、かまぼこ 卵	うどん、三温糖 砂糖、でん粉 さつま芋、三温糖、バター	玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ、ぶなしめじ ほうれん草 りんご、レーズン	705 27.7	854 33.5	
10日 (木)	ごはん のり ふりかけ	牛乳	ゼリーフライ(ソース) 豚肉と里芋のうま煮 鶏肉団子汁	牛乳、おから 豚肉 ミートボール、みそ	米、油、じゃがいも、小麦粉 里芋、三温糖	玉ねぎ、人参、長ねぎ 人参、こんにゃく、枝豆 人参、ごぼう、大根、チンゲン菜、ねぎ	700 24.4	849 29.1	
11日 (金)	麦ごはん	牛乳	森のカレー ゆで卵(パック塩) 海藻サラダ(和風玉ねぎドレッシング)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 卵 海藻	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉 春雨、ドレッシング	人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、りんご キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	716 26.1	903 31.8	
15日 (火)	ドックパン	牛乳	カジキのアボガドソース ◆タコス 白いんげん豆のスープ	牛乳、カジキ、生クリーム、バター 豚肉 ウインナー、白いんげん豆	パン、小麦粉 油 油	アボガド、玉ねぎ にんにく、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン 人参、キャベツ、とうもろこし、パセリ	602 29.7	783 35.9	
16日 (水)	中華めん	牛乳	豆腐ラーメン ◆みそポテト ほうれん草の和え物(香味中華ドレッシング) りんごヨーグルト	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ みそ りんごヨーグルト	中華麺、でん粉 じゃが芋、天ぷら粉、油、三温糖 ドレッシング	人参、ねぎ、しょうが、にんにく ゆず ほうれん草、キャベツ、もやし、人参	706 25.1	838 29.2	
17日 (木)	ごはん 彩の国 納豆	牛乳	さばの塩焼き 大根のさわやかサラダ(柑橘風味ドレッシング) じゃが芋とまいたけのみそ汁	牛乳、納豆、さば 油揚げ、みそ	米 ドレッシング じゃが芋	大根、キャベツ、きゅうり、パプリカ まいたけ、人参、小松菜、ねぎ	616 28.0	768 33.0	
18日 (金)	ごはん	牛乳	米粉から揚げの甘酢あんかけ 塩こうじ野菜炒め 汁ピーファン	牛乳、鶏肉 ベーコン エビ	米、油、三温糖 油、でん粉、塩こうじ ピーファン、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン もやし、ねぎ、人参、にら、玉ねぎ	639 26.6	814 34.7	
21日 (月)	ごはん	牛乳	さんまのかつお節煮 磯香あえ(刻みのり・しょうゆ) みそけんちん アップルゼリー	牛乳、さんま、かつお節 海苔 豆腐、油揚げ、みそ	米、三温糖 里芋、油 アップルゼリー	もやし、小松菜、キャベツ、人参 大根、ごぼう、人参、ねぎ、チンゲン菜	664 23.5	796 26.6	
22日 (火)	バーガー パン	牛乳	ハンバーグトマトソース サラダ(イタリアンドレッシング) ベーコンと野菜のスープ みかん	牛乳、鶏肉、豚肉 ベーコン	パン、三温糖、パン粉、でん粉 ドレッシング	玉ねぎ、にんにく、トマト、しょうが もやし、きゅうり、人参、とうもろこし 玉ねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、人参、みかん	666 27.2	877 34.8	
24日 (木)	わかめ ごはん	牛乳	赤魚みそフライ ★切干大根サラダ(和風ごまドレッシング) 豚汁	わかめ、牛乳、赤魚、みそ 昆布 豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	米、油、砂糖、パン粉、小麦粉 ドレッシング	とうもろこし 切干大根、キャベツ、もやし、人参 ごぼう、人参、ねぎ、チンゲン菜、大根	614 23.6	841 30.4	
25日 (金)	ごはん	牛乳	ビビンバ 野菜のナムル わかめスープ	牛乳、豚肉、みそ、コチジャン、甜面醬 わかめ	米、油、ごま油、ごま、三温糖 春雨、ごま油、でん粉	玉ねぎ、人参、にら、ぜんまい、りんご ほうれん草、キャベツ、大根、もやし、人参 とうもろこし、ねぎ	609 26.0	766 31.2	
28日 (月)	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい(しょうゆ) 鶏肉と大根のみそ煮 あらははんぺんのすまし汁 ★中>アーモンドフィッシュ	牛乳、豚肉、大豆 鶏肉、みそ はんぺん 中>かたくちいわし	米、でん粉、砂糖、ごま油 油、三温糖 中>アーモンド	玉ねぎ、しょうが 大根、人参、ごぼう、枝豆、こんにゃく チンゲン菜、エノキダケ、人参、ねぎ	598 22.8	829 31.7	
29日 (火)	バーガー パン	牛乳	チーズサンドコロッケ(ソース) きのこスパゲティ ポトフ 中>はちみつレモンゼリー	牛乳、チーズ ベーコン 鶏肉	パン、じゃが芋、油、砂糖、パン粉、でん粉 油、スパゲティ 油、じゃが芋 はちみつレモンゼリー	玉ねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参、セロリ、にんにく	731 26.0	954 30.6	
30日 (水)	ゆでうどん	牛乳	おきりにみ きなこ揚げパン 野菜の和風和え(野菜いっぱい和風ドレッシング)	牛乳、鶏肉、油揚げ きなこ 昆布	うどん、油、三温糖 パン、油、三温糖 ドレッシング	白菜、大根、人参、ほうれん草、ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、人参、小松菜	720 26	850 31	
○印は「久喜市内統一メニュー」です ○7日【県民の日(埼玉の郷土料理集合)】 ○16日【郷土料理(埼玉県)】 ○18日【教科関連献立(小学3年国語)】 ◆印は「新メニュー」です ★印は「カミカミ献立」です							11月平均栄養摂取量	664 26.0	836 31.9

## 平成28年度 学校給食使用食材の産地 (久喜地区小中学校給食)

11月 予定

品名	産地	魚介類		青果類		青果類		青果類		乾物	
		品種	産地	品種	産地	品種	産地	品種	産地	品種	産地
主食	米	埼玉(久喜市産米)	厚削り	静岡	きゅうり	久喜	おろししょうが	鹿児島、高知	南瓜	久喜	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	煮干し	千葉、茨城	キャベツ	久喜、埼玉	おろしにんにく	青森	えのき	長野	
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	かじき	宮城	さつま芋	久喜	セロリ	長野	しめじ	長野	
牛乳	埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認をおこなっています。	牛乳	さば	ノルウェー	大根	久喜、青森	にら	茨城	エリンギ	静岡	
		牛乳	鮭	北海道	チンゲン菜	久喜	にんじん	北海道	マッシュルーム	茨城	
		牛乳	むきえび	インドネシア	白菜	久喜、長野	パセリ	千葉、茨城	まいたけ	長野	
		牛乳	あさり	熊本	ブロッコリー	久喜	ピーマン	茨城	温州みかん	長崎	
		牛乳	赤魚	アメリカ	玉ねぎ	北海道	パプリカ	韓国	りんご	青森	
卵	青森、群馬、茨城、栃木他	卵	さんま	岩手	里芋	宮崎	ほうれん草	茨城	干しいたけ	宮崎、大分	
		卵			もやし	栃木	じゃがいも	北海道	カットわかめ	韓国	
		卵					れんこん	徳島、茨城	切干大根	宮崎	
肉類	青森、群馬、茨城、北海道	豚肉	小松菜	久喜	大豆もやし	茨城	ごぼう	茨城、青森	ひじき	韓国	
		鶏肉	長ねぎ	久喜	ホーローコン	北海道	みき枝豆	タイ			
		鶏肉	なす	埼玉	筍水煮	愛媛					

※諸般の事情により、材料や献立を変更する場合があります