

6月分予定献立表(Aコース)

(給食回数22回)

久喜市教育委員会
全農食品久喜事業所

平成28年度

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	飲物	おかず				小学生	中学生
1日 (水)	中華めん	牛乳	マーボーラーメン パオズ(しょうゆ) ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳、豚肉、豆腐、なると、みそ、甜面醬 豚肉、鶏肉	中華麺、でん粉、三温糖、ごま油、油 パン粉、でん粉、ごま油、小麦粉、砂糖 ドレッシング	筍、人参、ねぎ、椎茸、生姜、ニンニク 玉ねぎ ごぼう、キャベツ、蓮根、人参、きゅうり	716 30.1	839 34.4
2日 (木)	ごはん	牛乳	★いかの磯辺揚げ(しょうゆ) 筑前煮 切干大根のみそ汁	牛乳、いか、あおさ粉 鶏肉、厚揚げ、ちくわ みそ	米、つぶら粉、油 三温糖、油 じゃが芋	こんにやく、筍、人参、ごぼう、蓮根、いんげん、椎茸 玉ねぎ、切干大根、ねぎ、人参、ほうれん草	693 28.7	822 32.1
3日 (金)	ごはん	牛乳	トマトカレー ゆで卵 きゅうりとコーンのサラダ(和風ドレッシング)	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 鶏卵	米、じゃが芋、油 ドレッシング	玉ねぎ、人参、トマト、りんご、生姜、にんにく きゅうり、とうもろこし、キャベツ、もやし、人参	738 26.7	893 31.5
6日 (月)	ごはん	牛乳	かぼちゃフライ(ソース) 酢豚 ワンタンスープ	牛乳、豚肉 豚肉 鶏肉	米、油、パン粉、でん粉、小麦粉 油、三温糖、でん粉 油、小麦粉、でん粉、砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、筍、ピーマン、椎茸、ニンニク、パプリカ 玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、人参	693 24.2	865 29.0
7日 (火)	コッペパン	牛乳	肉団子のバーベキューソース 夏野菜のスパゲッティ コンソメスープ	牛乳、鶏肉、豚肉 ツナ	パン、三温糖、でん粉、パン粉、砂糖 スパゲティ、オリーブ油、三温糖、でん粉 ひよこ豆	玉ねぎ、とうもろこし、りんご、生姜、ニンニク 玉ねぎ、ズッキーニ、トマト、なす キャベツ、筍、ほうれん草、人参、しめじ、玉ねぎ、椎茸	693 24.5	878 32.5
8日 (水)	ゆでうどん	牛乳	肉うどん ひじき入り厚焼卵 親豆サラダ(棒々鶏ドレッシング) 冷凍みかん	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ 鶏卵、ひじき 大豆	うどん、三温糖、油 砂糖、でん粉、 ドレッシング	玉ねぎ、人参、ねぎ、ほうれん草、しめじ、椎茸 人参 キャベツ、きゅうり、人参、枝豆 みかん	664 27.3	803 32.2
9日 (木)	ごはん	牛乳	★ししゃものフリッター ★カミカミ和え(和風玉ねぎドレッシング) 豚汁	牛乳、ししゃも、あおさ、沖あみ イカ、昆布 豚肉、豆腐、みそ	米、小麦粉、でん粉、砂糖、米粉、油 ドレッシング 油、じゃが芋	もやし、ごぼう、人参、きゅうり こんにやく、人参、ねぎ	663 23.8	821 28.5
10日 (金)	ごはん	牛乳	ガイ・ヤーン(タイ風焼きとり) 豚バラ肉と春雨のごま炒め トム・ヤム・クン	牛乳、鶏肉 豚肉 えび	米、オリーブ油 油、春雨、ごま油 油、三温糖、でん粉	にんにく、生姜、レモン もやし、キャベツ、人参、にら 玉ねぎ、白滝、トマト、ねぎ、とうもろこし、しめじ、筍、チンゲン菜、生姜	648 29.4	804 34.4
13日 (月)	ごはん	牛乳	ハンバーグ青じそおろしあん 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁	牛乳、鶏肉、豚肉 鶏肉 わかめ、みそ	米、三温糖、パン粉、でん粉、小麦粉 油、三温糖、ごま油、ごま じゃが芋	大根、シソ、玉ねぎ ごぼう、こんにやく、人参、いんげん、蓮根 玉ねぎ、ねぎ、人参	696 26.6	865 32.2
14日 (火)	バーガーパン	牛乳	ハムエッグフライ(ソース) さきまと野菜のソテー ポタージュ・サンジェルマン	牛乳、鶏卵、ハム 鶏肉 脱脂粉乳、生クリーム、チーズ	油、でん粉 油 油、小麦粉	キャベツ、人参、筍、とうもろこし、ピーマン グリーンピース、とうもろこし、玉ねぎ	697 27.8	864 35.4
15日 (水)	ソフトめん	牛乳	ミートソース ハッシュポテト こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳、豚肉、大豆、脱脂粉乳	うどん、油 じゃが芋、油 ドレッシング	玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト、ニンニク こんにやく、もやし、キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ	742 27.2	896 33.6
16日 (木)	ごはん	牛乳	さんまの梅煮 もやしのチャンプルー 根菜のみそ汁 びわゼリー	牛乳、さんま 豚肉、豆腐 みそ	米、三温糖、でん粉 三温糖、バター ゼリー	梅肉 もやし、人参、にら 大根、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、人参、ねぎ	698 25.8	822 29.3
17日 (金)	ごはん	牛乳	焼売(しょうゆ) おかひじきの中華和え(中華ドレッシング) ユッケジャンクッパ	牛乳、豚肉 豚肉、赤みそ	米、でん粉、砂糖、小麦粉 ドレッシング 油、ごま油、コチジャン	玉ねぎ おかひじき、キャベツ、人参、きゅうり 大根、もやし、筍、しめじ、えのきだけ、人参、キムチ、にら、ねぎ	648 23.0	822 28.3
20日 (月)	ごはん	牛乳	白身魚の海苔ごまフライ(ソース) 豚肉と里芋のうま煮 わかめと豆腐のみそ汁	牛乳、ホキ、海苔 豚肉 豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、油、ごま、パン粉、でん粉、小麦粉 里芋、三温糖	こんにやく、筍、人参、枝豆、椎茸 玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ	666 25.6	815 29.7
21日 (火)	食パン (フアッコシヤム)	牛乳	ポテトグラタン サラダ(ソイドレッシング) ミネストローネ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、チーズ ベーコン	パン、ジャム、じゃがいも、油 ドレッシング マカロニ、三温糖、油	玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、人参、ほうれん草 玉ねぎ、トマト、三種混合豆、セロリ、パセリ、ニンニク	650 22.8	857 30.9
22日 (水)	中華めん	牛乳	天津麺(かに玉・天津麺の汁) ヤングコーンのオイスターソース炒め ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏卵、かに肉、わかめ 鶏肉 ヨーグルト	中華めん、油、三温糖、でん粉、ごま油、砂糖 油、ごま油	キャベツ、椎茸、人参、もやし、ねぎ、とうもろこし キャベツ、ヤングコーン、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、エリンギ	680 27.3	824 31.7
23日 (木)	ごはん	牛乳	信田煮 五目焼きビーフン 飛鳥汁	牛乳、おかかふりかけ、鶏肉、油揚げ、ひじき 豚肉 鶏肉、みそ、牛乳	米、砂糖、パン粉、でん粉 ビーフン、油、ごま油、ごま じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース キャベツ、玉ねぎ、人参、筍、ピーマン、椎茸 大根、人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ	686 26.1	813 29.2
24日 (金)	ごはん	牛乳	深谷ねぎ入り餃子 マーボーなす たぬき汁 ★アーモンドフィッシュ	牛乳、豚肉、鶏肉 豚肉、みそ、甜面醬、豆板醤 ちくわ、いわし	米、油、でん粉、砂糖、小麦粉 油、三温糖、ごま油、でん粉 油、アーモンド、砂糖、ごま、小麦粉	深谷ねぎ、キャベツ、にら、生姜 なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、パプリカ、トマト、椎茸 ごぼう、こんにやく、人参、ねぎ、ほうれん草、椎茸	694 23.4	862 27.6
27日 (月)	ごはん	牛乳	いかながけ汁 豚肉とねぎのみそ炒め(焼きとん風) 具だくさん汁	牛乳、いか、魚肉 豚肉、みそ、豆板醤 豆腐、油揚げ	米、米油、パン粉、でん粉 油、三温糖、ごま油 里芋、	ねぎ、もやし、人参、りんご、生姜、ニンニク 大根、こんにやく、人参、小松菜、えのきだけ、椎茸	673 26.8	844 32.6
28日 (火)	バーガーパン	牛乳	チーズサンドコロッケ(ソース) ◆チャンポッタ 肉団子のスープ 冷凍みかん	牛乳、チーズ ベーコン 鶏肉	パン、じゃが芋、砂糖、パン粉、でん粉、小麦粉 三温糖、じゃが芋、オリーブ油 でん粉、パン粉、砂糖	なす、ズッキーニ、ピーマン、玉ねぎ、トマト、セロリ、ニンニク 玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、ほうれん草 みかん	639 22.0	870 28.3
29日 (水)	ゆでうどん	牛乳	カレー南蛮 ★桜えびかまぼこの鉄板焼き キャベツのさわやかサラダ(柑橘風味ドレッシング) 中>レモンカスターダルト	牛乳、豚肉、かまぼこ 桜海老、たら 鶏卵、練乳	うどん、油、三温糖、でん粉 でん粉 ドレッシング 小麦粉、砂糖、マーガリン	玉ねぎ、ねぎ、椎茸 玉ねぎ、蓮根、ねぎ キャベツ、もやし、人参、きゅうり、とうもろこし レモン	609 24.7	855 29.1
30日 (木)	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し(しょうゆ・削り節) ◆八丁味噌のみそ汁	牛乳、鶏肉 削り節 豆腐、油揚げ、八丁味噌	米、麦、油、三温糖 じゃが芋	小松菜、もやし、キャベツ、人参 大根、ねぎ、人参	619 28.8	801 34.8

平成28年度 学校給食使用食材の産地

◆印は「新メニュー」です
★印は「カミカミ献立」です

6月平均栄養摂取量

677 843
26.0 31.2

品目	産地		品目	産地		品目	産地		品目	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	なす	千葉	キャベツ	久喜	マッシュルーム	茨城	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	煮干し	千葉、茨城	はくさい	群馬	おろししょうが	鹿児島、高知	いんげん	北海道	
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	ペルー	イカ切り身	ペルー	長ねぎ	久喜、茨城	おろしにんにく	青森	セロリ	長野
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	さけの切り身	北海道、岩手	にら	茨城	ホールコーン	北海道	青じそ	愛知	
	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。		むきえび	インド	にんじん	茨城	れんこん	徳島、茨城	ズッキーニ	長野	
			いかながけ汁	三陸	ごぼう	茨城、青森	ほうれんそう	茨城			
卵	卵	群馬、茨城、栃木他	ししゃもフリッター	ノルウェー、ロシア他	ピーマン	茨城	じゃがいも	久喜、北海道、長崎			
			さんま梅煮	岩手	パプリカ	韓国、ニュージーランド	さといも	宮崎	ほししいたけ	宮崎、大分	
			ほき海苔胡麻フライ	ニュージーランド	パセリ	千葉、茨城	おかひじき	山形	カットわかめ	韓国	
肉類	豚肉	千葉、青森、群馬	するめいか	北海道	筍	愛媛	チンゲンサイ	茨城	切干大根	宮崎	
	鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉	小松菜	久喜、埼玉	玉ねぎ	北海道	エリンギ	長野			
			きゅうり	久喜	もやし	栃木	えのき	長野			

※ 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。

