

9月分予定献立表(Aコース)

平成28年度



(給食回数20回)
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	飲物	おかず				小学生	中学生	
1日 (木)	発芽玄米 ごはん	牛乳	モロの竜田揚げ にらともやしの炒め物 かんぴょうのみそ汁	牛乳、モウカザメ 豚肉 豆腐、油揚げみそ	米、発芽玄米、でん粉 でん粉、油	もやし、キャベツ、人参、にら ねぎ、人参、ほうれん草、かんぴょう	748 27.8	910 33.2	
2日 (金)	ごはん	牛乳	梨入りカレー プレーンオムレツ(トマケチャップ) ★こんにやくサラダ(中華ドレッシング)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 鶏卵 ワカメ	米、油、じゃが芋 砂糖、油、でん粉 ドレッシング	玉ねぎ、梨、人参、トマト ケチャップ こんにやく、キャベツ、人参、きゅうり	738 26.4	903 31.8	
5日 (月)	ごはん	牛乳	さんまの甘露煮 高野豆腐と里芋の含め煮 鶏つくね汁 ★中>アーモンドフィッシュ	牛乳、さんま 高野豆腐、豚肉 鶏肉、豚肉、みそ 中>かたくちいわし	米、砂糖、でん粉 里芋、三温糖 パン粉、でん粉、中>アーモンド、ごま	こんにやく、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、大根、ごぼう、ねぎ	634 27.3	884 34.9	
6日 (火)	マール 食パン	牛乳	ささみフライ(ソース) なすのトマトスパゲッティ モロヘイヤのスープ	牛乳、鶏肉 ベーコン	パン、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、油 スパゲッティ、オリーブオイル、三温糖 ごま、でん粉	玉ねぎ、なす、マッシュルーム、トマト モロヘイヤ、ねぎ、人参、玉ねぎ、筍	765 28.8	931 34.1	
7日 (水)	中華めん	牛乳	ジャージャーめん ◆黒豆カップケーキ サラダ(塩ドレッシング)	牛乳、豚肉、みそ、豆板醤、甜面醬 牛乳、黒豆	中華麺、三温糖、でん粉、ごま油 ホットケーキミックス、三温糖 ドレッシング	玉ねぎ、ねぎ、人参、筍、椎茸 抹茶 キャベツ、もやし、ほうれん草、人参	699 26.6	846 32.4	
8日 (木)	ごはん	牛乳	ハヤシライス 海藻サラダ(和風玉ねぎドレッシング) 巨峰	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、生クリーム 海藻、ひじき	米、油 ドレッシング	玉ねぎ、人参、トマト キャベツ、きゅうり、人参、もやし 巨峰	698 24.7	889 32.1	
9日 (金)	ごはん	牛乳	つくね団子の串焼き 春雨サラダ(中華ドレッシング) 鶏飯(刻みのみり)	牛乳、鶏肉、鶏レバー 鶏肉、鶏卵、海苔	米、でん粉、砂糖、パン粉、油 春雨、ドレッシング 油	玉ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、人参 絹さや、わけぎ、筍、椎茸、生姜	616 25.9	763 30.9	
12日 (月)	麦ごはん おかか ふりかけ	牛乳	スコッチエッグ(トマケチャップ) キャベツのお浸し(ソイドレッシング) けんちん汁 十五夜ゼリー	牛乳、おかかふりかけ、鶏卵、鶏肉 豆腐	米、麦、パン粉、でん粉、小麦粉、油 ドレッシング 里芋、油	キャベツ、人参、きゅうり、枝豆 大根、ねぎ、人参、ごぼう、こんにやく	728 24.1	853 26.8	
13日 (火)	子供パン	牛乳	ミートパイ キャベツのサラダ(フレンチドレッシング) シーフードシチュー	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ ほたて、えび、いか、脱脂粉乳、バター	パン、小麦粉、マーガリン、砂糖、油 ドレッシング じゃが芋	玉ねぎ キャベツ、人参、コーン、きゅうり 玉ねぎ、人参、マッシュルーム	784 29.6	972 39.2	
14日 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん ★笹かまぼこの海苔ごま天ぷら 和風和え(和風ごまドレッシング)	牛乳、油揚げ、豚肉、かまぼこ、ワカメ 笹かまぼこ、あおさ粉 刻み昆布	うどん、三温糖、油 天ぷら粉、ごま、油 ドレッシング	ねぎ、ほうれん草、えのきだけ、椎茸 大根、もやし、人参	701 29.6	831 34.0	
15日 (木)	ごはん	牛乳	きのこ焼売(しょうゆ) ◆キムタクごはんの具 冬瓜と豆腐の中華スープ ヨーグルト	牛乳、豚肉 豚肉 鶏肉、豆腐 ヨーグルト	米、でん粉、砂糖、ごま油、小麦粉 三温糖、ごま油、ごま ごま油	玉ねぎ、椎茸、しめじ、 たくあん、人参、キムチ、ねぎ、にら、椎茸 冬瓜、チンゲン菜、玉ねぎ、ねぎ、人参	724 27.8	844 31.2	
16日 (金)	ごはん	牛乳	とんかつ(ソース) 野菜のお浸し(しょうゆ・かつお節) さつま汁	牛乳、豚肉 かつお節 豚肉、みそ	米、油、でん粉、パン粉、大豆粉 さつま芋	小松菜、キャベツ、もやし、人参 チンゲン菜、大根、ごぼう、人参	631 24.3	786 29.7	
19日	敬老の日								
20日 (火)	食パン チョコ ピーンズ	牛乳	南瓜グラタン ★れんこんサラダ(ごまドレッシング) レタスのスープ	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、チーズ 鶏肉、豆腐	パン、チョコピーンズ、マカロニ ドレッシング でん粉	南瓜、玉ねぎ キャベツ、蓮根、きゅうり、人参 レタス、筍、人参	691 24.4	898 32.9	
21日 (水)	ごはん	牛乳	ポテトコロッケ(ソース) きゅうりの和え物(韓国ナムルドレッシング) すきやき風煮物	牛乳 牛肉、豆腐、麩	米、じゃが芋、パン粉、小麦粉、米粉 ドレッシング 三温糖	玉ねぎ もやし、キュウリ、枝豆、コーン 玉ねぎ、こんにやく、白菜、ねぎ、椎茸	787 25.0	950 30.6	
22日	秋分の日								
23日 (金)	ごはん 味付け のり	牛乳	さげの塩焼き 肉じゃが みそ汁 洋梨ゼリー	牛乳、のり、鮭 豚肉 油揚げ、みそ	米 じゃが芋、三温糖 ゼリー	こんにやく、玉ねぎ、枝豆、人参 大根、小松菜、ねぎ、えのきだけ	655 29.5	792 34.5	
26日 (月)	ごはん	牛乳	油淋鶏(ユージンチー) れんこん中華炒め ワナタンスープ	牛乳、鶏肉 鶏肉	米、でん粉、油、三温糖、ごま油 ごま ワナタン、油、三温糖	ねぎ、人参、生姜、ニンニク 白菜、蓮根、小松菜、人参、しめじ、椎茸 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、ねぎ	643 26.9	787 31.8	
27日 (火)	バーガー パン	牛乳	白身魚のポーションフライ(タルタルソース) 野菜サラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネ	牛乳、ホキ、鶏卵 ベーコン	パン、パン粉、小麦粉、大豆粉、でん粉 ドレッシング じゃが芋、オリーブオイル、三温糖	ピクルス、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ 玉ねぎ、人参、トマト、セロリ、パセリ	710 23.9	899 30.2	
28日 (水)	中華めん	牛乳	塩バターラーメン タコ焼き(ソース) 中華サラダ(中華ドレッシング) 中>パンナコッタ	牛乳、豚肉、バター タコ、鶏卵 刻み昆布、ひじき	中華麺、油、ごま油 小麦粉、砂糖、でん粉 ドレッシング 中>パンナコッタ	もやし、コーン、ねぎ、人参、にら キャベツ、ねぎ、生姜 キャベツ、人参、きゅうり	667 25.8	859 30.8	
29日 (木)	わかめ ごはん	牛乳	厚焼卵 豚肉と大豆の煮物 田舎汁	牛乳、ワカメ、鶏卵 豚肉、大豆、 豆腐、油揚げ、みそ	米、砂糖、でん粉、油 三温糖 里芋、油	玉ねぎ、人参、筍、こんにやく、いんげん 大根、人参、ごぼう、小松菜、ねぎ	664 27.8	772 32.1	
30日 (金)	ごはん	牛乳	さばの味噌だれ ★きんぴらごぼう 菊花すまし	牛乳、さば、みそ 豚肉 豆腐、ワカメ	米、でん粉、三温糖 ごま油、三温糖、ごま	生姜 ごぼう、こんにやく、人参、蓮根 きく、ねぎ	678 28.6	820 33.7	

※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

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)

◆印は「新メニュー」です
★印は「カミカミ献立」です

9月平均栄養摂取量

693 851
26.9 32.5

9月 予定		産地		産地		産地		産地		産地		産地	
品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
主食	米	埼玉(久喜市産米)		じゃがいも	久喜	むぎ枝豆	タイ	はくさい	長野	米	埼玉(久喜市産米)		
	パン	埼玉、米国、カナダ		玉ねぎ	久喜	もやし	栃木	れんこん	徳島、茨城	種	埼玉、米国、カナダ		
	麺	埼玉、米国、カナダ		かぼちゃ	久喜	キャベツ	茨城、群馬	パセリ	千葉、茨城				
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など		長ねぎ	久喜	ホールコーン	北海道	ピーマン	茨城				
	魚類	埼玉県産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。		とうがら	久喜	きぬさや	青森	パプリカ	韓国、NZ				
	卵	鶏卵	青森、群馬、茨城、栃木他	梨	久喜	菊水煮	愛媛	ほうれんそう	茨城				
肉類	豚肉	千葉、青森、群馬		巨峰	久喜	なす	千葉	モロヘイヤ	栃木				
	鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉		きゅうり	埼玉	おろししょうが	鹿児島、高知	レタス	長野				
	牛肉	豪州、米国		小松菜	埼玉	おろしにんにく	青森	万能ねぎ	福岡				