

# 10月分予定献立表(Bコース)

(給食回数20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	飲物	おかず				小学生	中学生	
3日(月)	ゆでうどん	牛乳	あんかけうどん さつま芋蒸しパン 磯香和え(刻みのり・しょうゆ)	牛乳、豚肉、かまぼこ 海苔	うどん、でん粉 さつまいも・小麦粉	ねぎ、しめじ、人参、ほうれん草、椎茸 大根、キャベツ、小松菜、人参	656 24.1	790 28.2	
4日(火)	ごはん	牛乳	ほたてフライ(ソース) 糸昆布の煮付け ひつつみ	牛乳・ほたて・卵 昆布、豚肉、高野豆腐、大豆、油揚げ 鶏肉	米、油、パン粉、小麦粉 三温糖 すいとん	人参 大根、ねぎ、ごぼう、白菜、人参	712 29.4	850 33.4	
5日(水)	ごはん おかか ふりかけ	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース 小松菜のお浸し(かつお節・しょうゆ) 南瓜のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳、おかかふりかけ、豚レバー かつお節 油揚げ、みそ	米、でん粉、じゃが芋、油、三温糖 ゼリー	小松菜、キャベツ、もやし、人参 南瓜、大根、人参、ねぎ	681 24.9	815 28.8	
6日(木)	ドックパン	牛乳	フランクフルトの鉄板焼き(トマトケチャップ) やきそば 野菜の中華スープ ジョア	牛乳、フランクフルト(豚肉) 豚肉、あおさ粉 わかめ、ジョア	パン 中華麺 ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、チンゲン菜、大根、とうもろこし	689 27.6	951 36.5	
7日(金)	ごはん	牛乳	かに焼売 中華丼 ★こんにやく入りサラダ(韓国ナムルドレッシング)	牛乳、たら、かに 豚肉、イカ、えび、うずら卵 ワカメ	米、小麦粉、砂糖 油、三温糖、でん粉、ごま油 ドレッシング	玉ねぎ 白菜、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、人参 キャベツ、こんにやく、きゅうり、人参	710 27.1	839 31.0	
10日	<b>体育の日</b>								
11日(火)	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の肉団子 五目焼きビーフン みそ汁 ぶどうヨーグルト	牛乳、鶏肉、鶏レバー 鶏肉 豆腐、ワカメ、みそ、ヨーグルト	米、砂糖、パン粉、油 ビーフン、ごま	玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、筍、椎茸 チンゲン菜、えのきだけ	722 26.2	894 31.9	
12日(水)	ごはん	牛乳	ソフトカレイの竜田揚げ 里芋のごま味噌煮 すまし汁	牛乳、かれい みそ 豆腐、ワカメ	米、油、でん粉 里芋、三温糖、でん粉、ねりごま でん粉	生姜 大根、人参、こんにやく チンゲン菜、えのきだけ	679 24.8	818 28.7	
13日(木)	山梨パン いちご ジャム	牛乳	◆カリフラワー・チーズ サラダ(フレンチドレッシング) ◆ホット・ポット	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム、チーズ 豚肉	パン、ジャム、バター、パン粉、マカロニ ドレッシング じゃが芋	玉ねぎ、カリフラワー、とうもろこし キャベツ、とうもろこし、きゅうり、パプリカ 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ	676 25.8	816 30.0	
14日(金)	ごはん	牛乳	塩こうじ唐揚げ ★きんぴらごぼう みそ汁	牛乳、鶏肉 豆腐、油揚げ、ワカメ、みそ	米、でん粉、油 ごま油、三温糖、ごま	生姜、ニンニク ごぼう、人参、こんにやく、蓮根、いんげん 小松菜、ねぎ	690 29	819 31.9	
17日(月)	ゆでうどん	牛乳	きのこうどん スティック大学いも 菊花和え(かつお節・しょうゆ) ★中>アーモンドフィッシュ	牛乳、鶏肉、かまぼこ かつお節 中>かたくちいわし	うどん、三温糖、さつま芋、油、ごま、でん粉 中>アーモンド、砂糖	ねぎ、エリンギ、舞茸、なめこ、えのきだけ キャベツ、小松菜、しめじ、蓮根、きく	673 26.5	851 34.0	
18日(火)	栗ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 切干大根の炒め煮 いもの子汁	牛乳、さんま 鶏肉、油揚げ 豆腐、みそ	米、栗、でん粉、油、三温糖、ごま 三温糖 里芋	切干大根、こんにやく、いんげん、人参 チンゲン菜、ねぎ、人参、しめじ	792 27.0	937 30.3	
19日(水)	ごはん	牛乳	鮭の南部焼き ひじきとじゃが芋の煮物 大根と玉ねぎのみそ汁	牛乳、鮭 鶏肉、ひじき 油揚げ、みそ	米、ごま 油、じゃが芋、三温糖	枝豆、こんにやく、人参 玉ねぎ、大根、小松菜、ねぎ	645 27.9	796 33.3	
20日(木)	食パン ブルーベ リージャム	牛乳	ポパイチーズオムレツ(トマトケチャップ) ペンネ・アラビアータ 野菜スープ	牛乳、卵、チーズ ベーコン 鶏肉、ワカメ	パン、ジャム ペンネ、オリーブオイル、三温糖 でん粉	ほうれん草 玉ねぎ、なす、マッシュルーム、トマト とうもろこし、チンゲン菜、人参、椎茸	779 28.7	950 33.6	
21日(金)	ごはん	牛乳	デミグラスハンバーグ ポテトサラダ(マヨネーズ) 豆のスープ	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 ベーコン	米、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ 三種混合豆	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、生姜 人参、とうもろこし、きゅうり 玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ、ニンニク	734 24.2	897 29.3	
24日(月)	ソフトめん	牛乳	野菜たっぷりボロネーゼ ブルーベリーカップケーキ ★ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 ヨーグルト、牛乳	ソフト麺、油、三温糖、でん粉 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー ドレッシング	玉ねぎ、ピーマン、人参、パプリカ、トマト ブルーベリー ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、蓮根	765 26.9	902 31.7	
25日(火)	ごはん	牛乳	ほうれん草カレー ★いわしのかり揚げ カラフルサラダ(ソイドレッシング)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 イワシ	米、じゃが芋 油、砂糖、じゃが芋、米粉 ドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、人参、りんご キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし	773 25.3	964 30.7	
26日(水)	ごはん のり ふりかけ	牛乳	五目厚焼卵 鶏肉とあぶら麩の煮物 豚汁 かぼちゃプリン	牛乳、のりごまふりかけ、卵、干しエビ、ひじき 鶏肉 豚肉、豆腐、みそ	米、でん粉 麩、三温糖 プリン	人参、ほうれん草、椎茸 玉ねぎ、こんにやく、人参、いんげん、ねぎ 大根、チンゲン菜、ごぼう、ねぎ、人参	727 29.6	866 34.2	
27日(木)	バーガー パン	牛乳	チキンステーキのソース 大根サラダ(和風玉ねぎドレッシング) 卵とコーンの華風スープ 中>さつま芋と栗のタルト	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 鶏卵	パン、バター ドレッシング でん粉、ごま油、タルト	しめじ、エリンギ、マッシュルーム、玉ねぎ 大根、キャベツ、キュウリ、パプリカ とうもろこし、人参、チンゲン菜	744 30.3	879 35.9	
28日(金)	ごはん	牛乳	肉じゃがコロッケ ミニがんと野菜の含め煮 あさりのみそ汁	牛乳、豚肉、卵 がんも あさり、みそ	米、油、じゃが芋、砂糖、春雨、パン粉 三温糖、ごま	玉ねぎ、人参 こんにやく、人参、枝豆、筍、椎茸 大根、小松菜、ねぎ、えのきだけ	733 26.0	904 30.6	
31日(月)	中華めん	牛乳	台湾ラーメン 味付け煮卵 野菜と莖若布のサラダ(中華ドレッシング)	牛乳、豚肉 鶏卵 莖若布	中華麺、油、三温糖、ごま油、でん粉 三温糖 ドレッシング	もやし、ねぎ、メンマ、にら、生姜 キャベツ、人参、ほうれん草	647 29.3	783 33.3	
○印は「久喜市内統一メニュー」です ○3日【眼の愛護デー】 ○5日【さつま芋の日】 ○6日【郷土料理の日(岩手)】 ○11日【国際メニューの日(イギリス)】 ○19日【教科関連献立(小学2年国語)】 ◆印は「新メニュー」です ★印は「カニミ献立」です							10月平均栄養摂取量	711 27.0	866 31.9

品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
米	埼玉(久喜市産米)	厚削り	静岡	小松菜	久喜	筍水煮	斐媛	ほうれん草	茨城
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	煮干し	千葉、茨城	長ねぎ	久喜	おろししょうが	鹿児島、高知	カリフラワー	エクアドル
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	あさり	熊本	なす	埼玉	おろしにんにく	青森	えのき	長野
牛乳	埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補給しています。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。	いか短冊	ベルー	きゅうり	埼玉	セロリ	長野	マッシュルーム	茨城
		鮭の切り身	北海道	ゴボウ	茨城、青森	大根	茨城、青森	エリンギ	静岡
		さんま	北海道、台湾	さつまいも	千葉	チンゲンサイ	茨城	マッシュルーム	茨城
		むきえび	インド	菊	山形	にら	茨城	まいたけ	長野
いわしかりかりフライ	鹿児島	インゲン	北海道	にんじん	茨城、北海道	白菜	長野	干しいたけ	宮崎、大分
ソフトカレイ竜田	アメリカ、ロシア	里芋	宮崎	れんこん	徳島、茨城	白菜	長野	カットわかめ	韓国
卵	青森、群馬、茨城、栃木他	ほたてフライ	青森	むき枝豆	タイ	パセリ	千葉、茨城	切干大根	宮崎
		豚肉	千葉、青森、群馬、北海道	もやし	栃木	ピーマン	茨城	ひじき	韓国
		鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉	キャベツ	群馬	パプリカ	韓国、ニュージーランド		
玉ねぎ	久喜	ホールコーン	北海道						

※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