

12月予定献立表(Bコース)

(給食回数16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
○ 1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) じゃが芋とチーズのバター煮 オニオンスープ	牛乳、フランクフルト チーズ、バター	パン じゃが芋	人参、とうもろこし、枝豆、パセリ 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しいたけ	727 25.8	917 31.6
○ 2日 (金)	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル(韓国ナムルドレッシング) クッパ	牛乳、鶏肉、コチジャン 豚肉、鶏卵	米、でん粉、油、三温糖、ごま ドレッシング 油	しょうが、にんにく 大豆もやし、もやし、大根、ほうれん草、人参 玉ねぎ、たけのこ、人参、にら、チンゲン菜、ねぎ	606 28.8	741 31.4
5日 (月)	中華めん	牛乳	サンマーマン えび焼売 野菜とまわかめのサラダ(和風玉ねぎドレッシング) ヨーグルト	牛乳、豚肉 えび、たら まわかめ、ヨーグルト	中華めん、油、ごま油、でん粉 でん粉、砂糖、えび油、小麦粉 ドレッシング	もやし、人参、玉ねぎ、たけのこ、にら、メンマ 玉ねぎ キャベツ、人参、ほうれん草	662 28.2	782 32.7
6日 (火)	ごはん	牛乳	★蓮根のはさみ揚げ(ソース) ひじきの卵とじ みそけんちん	牛乳、鶏肉 鶏肉、鶏卵、ひじき 豆腐、みそ、油揚げ	米、油、パン粉、でん粉 油、三温糖 里芋、油	蓮根、玉ねぎ、椎茸、生姜 人参、玉ねぎ、枝豆 大根、ごぼう、人参、ねぎ、チンゲン菜	695 25.1	874 29.0
○ 7日 (水)	茶めし	牛乳	厚焼卵 ほうれん草と白菜のおひたし(柑橘風味ドレッシング) おでん	牛乳、鶏卵 タコボール、つみれ、ちくわ、昆布	米、麦、砂糖、でん粉、油 ドレッシング 里芋、三温糖	人参、白菜、ほうれん草、キャベツ 大根、人参、こんにやく	604 25.8	762 30.9
8日 (木)	バーガー パン	牛乳	照焼きハンバーグ キャベツのサラダ(イタリアンドレッシング) ほうれん草ポタージュ	牛乳、鶏肉、豚肉 脱脂粉乳、生クリーム、チーズ	パン、三温糖、パン粉、たれ、でん粉 ドレッシング 油、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、生姜 キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ ほうれん草、とうもろこし、玉ねぎ	689 29.4	866 36.0
9日 (金)	ごはん	牛乳	サバの香味焼き 切り干し大根の煮もの どさんこ汁	牛乳、さば 油揚げ 豚肉、バター、みそ	米、砂糖 三温糖 油、じゃが芋	生姜、にんにく 切干大根、人参、こんにやく、枝豆 玉ねぎ、人参、もやし、とうもろこし、ねぎ	637 27.1	832 33.2
○ 12日 (月)	ゆでうどん	牛乳	南瓜のほうとう汁 いなり寿司 磯香おひたし(刻みり・しょうゆ) みかん	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ 油揚げ のり	うどん、油 米、砂糖	南瓜、大根、ごぼう、人参、しめじ、ねぎ もやし、ほうれん草、キャベツ、人参、みかん	690 24.5	820 28.3
○ 13日 (火)	ごはん	牛乳	◆まぐろのマリネ 小松菜のおひたし(ごまドレッシング) せんべい汁	牛乳、まぐろ 鶏肉	米、油、三温糖、でん粉 ドレッシング 南勝せんべい、油、里芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 小松菜、キャベツ、もやし、とうもろこし 人参、ごぼう、椎茸、ねぎ	642 26.1	798 29.2
○ 14日 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃの香味あえ もやしのおひたし(しょうゆ・かつお節) 大根のみそ汁	牛乳、鶏肉 かつお節 豆腐、みそ	米、でん粉、油、三温糖、ごま	かぼちゃ、ゆず 小松菜、キャベツ、もやし、人参 大根、人参、ねぎ	616 24.5	763 28.6
15日 (木)	はちみつ パン	牛乳	トマト入りオムレツ たらこスパゲティ 冬野菜のポトフ	牛乳、鶏卵 たらこ、ベーコン、生クリーム フランク	パン、油、でん粉 スパゲティ、オリーブ油 じゃが芋	トマト、玉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、パセリ 玉ねぎ、大根、かぶ、人参、小松菜、セロリ	792 28.6	942 33.2
16日 (金)	ごはん	牛乳	ミートカレー ★わかさぎのフリッター 大根サラダ(和風ドレッシング)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 わかさぎ、沖あみ	米、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖 油、小麦粉、でん粉、米粉、砂糖 ドレッシング	玉ねぎ、人参、りんご、しょうが、にんにく 大根、キャベツ、小松菜、人参、きゅうり	712 23.8	916 30.6
19日 (月)	中華めん	牛乳	とんこつラーメン ニラまんじゅう おひたし(しょうゆ・かつお節)	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉 かつお節	中華麺、油、ごま ごま油、砂糖、でん粉、もち粉、油	もやし、きくらげ、ねぎ、にんにく、生姜 ニラ、キャベツ 小松菜、キャベツ、人参、きゅうり	601 27.9	716 32.2
20日 (火)	ごはん	牛乳	肉団子 野菜のオイスターソース炒め 蓮花湯(レンファオアタン)	牛乳、鶏肉 豚肉 鶏肉、鶏卵	米、砂糖、パン粉、油 油、ごま油 春雨、でん粉	玉ねぎ キャベツ、たけのこ、もやし、人参、生姜、にんにく とうもろこし、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、椎茸	621 25.1	769 30.1
○ 21日 (水)	キャロット トブラフ	牛乳	クリスマススビーチキン ブロccoliーサラダ(フレンチドレッシング) ミネストローネ クリスマスケーキ	牛乳、ハム、鶏肉、大豆粉 ベーコン	米、油、小麦粉、でん粉 ドレッシング オリーブ油、三温糖、豆、ケーキ	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン ブロccoliー、キャベツ、人参、とうもろこし 人参、玉ねぎ、トマト、セロリ、にんにく	752 25.0	899 28.2
22日 (木)	食パン みかんジャム	牛乳	白身魚とほうれん草のグラタン 海草サラダ(中華ドレッシング) 白菜とベーコンのスープ	牛乳、たら、脱脂粉乳、生クリーム、チーズ 海藻、ひじき ベーコン	パン、ジャム、玉ねぎ ドレッシング でん粉	ほうれん草、玉ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、人参 白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜	638 24.5	823 31.3
12月平均栄養摂取量							668 26.3	826 31.0

1月分予定献立表(Bコース) ★3学期の給食は1月10日(火)から始まりです。

1月 10日 (火)	ごはん	牛乳	五目厚焼卵 筑前煮 七草汁 はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏卵、干しえび、ひじき 鶏肉、ちくわ	米、砂糖、でん粉 油、三温糖 はちみつレモンゼリー	にんじん、ほうれん草 たけのこ、人参、こんにやく、ごぼう、蓮根 白菜、大根、人参、ねぎ、小松菜、かぶ、せり	640 25.6	782 28.0
11日 (水)	ごはん	牛乳	★いかフライ(ソース) ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳、いか 鶏肉、ひじき 豆腐、みそ、油揚げ	米、油、パン粉 油、じゃが芋、三温糖	人参、こんにやく、枝豆 玉ねぎ、人参、小松菜、えのきだけ	531 25.8	788 31.1
12日 (木)	食パン イチゴジャム	牛乳	ほうれん草オムレツ(トマトケチャップ) サラダ(イタリアンドレッシング) コーンチャウダー	牛乳、鶏卵 あさり、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム	パン、ジャム ドレッシング じゃが芋、油	ほうれん草 キャベツ、きゅうり、人参、小松菜 とうもろこし、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	720 27.9	889 33.6
13日 (金)	ごはん	牛乳	南瓜コロッケ(ソース) きんぴらごぼう 田舎汁	牛乳、脱脂粉乳 豚肉 ちくわ、豆腐、みそ	米、油、砂糖、米粉、パン粉 ごま油、三温糖、ごま 油	南瓜、玉ねぎ ごぼう、蓮根、人参、こんにやく 大根、人参、ねぎ、チンゲン菜、こんにやく	676 22.5	820 26.7

○印は「久喜市内統一メニュー」です ○2日【国際料理の日(韓国)】 ○7日【教科関連献立(小学2年国語)】

◆印は「新メニュー」です

○12日【食べ物の日(ビタミン)】 ○13日【郷土料理の日(青森)】 ○14日【行事食(冬至)】 ○21日【クリスマスメニュー】

★印は「カミカミ献立」です

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)

12月 予定		産地		産地		産地		産地		産地		
主食	米	埼玉(久喜市産米)	厚削り	静岡	キャベツ	久喜	大豆もやし	茨城	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	大根	久喜	ホールコーン	北海道	じゃがいも	北海道		
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	いか	ベルー	チンゲン菜	久喜	筍水煮	愛媛	れんこん	徳島、茨城		
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	さば	ノルウェー	白菜	久喜	おろししょうが	鹿児島、高知	ごぼう	茨城、青森		
		埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填してまいります。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。	たら	アメリカ	ブロccoliー	埼玉	青森	おろしにんにく	青森	枝豆	タイ	
			たらこ	アメリカ、ロシア	温州みかん	長崎	セロリ	長野	えのき	長野		
			まぐろ	インドネシア	かぶ	千葉	にら	茨城	しめじ	長野		
卵	卵	青森、群馬、茨城、栃木他	わかさぎ	カナダ	かぼちゃ	メキシコ	にんじん	北海道	干しいたけ	宮崎、大分		
		豚肉	千葉、青森、群馬、北海道	小松菜	久喜	玉ねぎ	北海道	パセリ	千葉、茨城	きくらげ	熊本	
		鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉	長ねぎ	久喜	里芋	宮崎	ピーマン	茨城	切干大根	宮崎	
肉類	肉類		きゅうり	久喜	もやし	栃木	パプリカ	韓国	ひじき	韓国		

※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