

6月分予定献立表(B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)	この日で 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)	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、天ぷら粉、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
2日 (木)	食パン (みかんジャム)	牛乳	サーモンムニエル 海藻サラダ(和風ごまドレッシング) ピシソワーズ	牛乳、鮭 海藻 脱脂粉乳、生クリーム、牛乳	パン、ジャム、油、バター、小麦粉 ドレッシング じゃが芋、バター	キャベツ、もやし、人参、きゅうり 玉ねぎ、ねぎ、パセリ	646 28.3	839 36.0
3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、春雨 えび	米、オリーブ油 油、春雨、ごま油 油、三温糖、でん粉、	こんにやく、生姜、レモン もやし、キャベツ、人参、にら 玉ねぎ、白黒トマト、ねぎ、とうもろこし、しめじ、乾、チンゲン菜、生姜	648 29.4	804 34.3
6日 (月)	ゆでうどん	牛乳	肉うどん ひじき入り厚焼卵 親豆子豆サラダ(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
7日 (火)	ごはん	牛乳	★ししやものフリッター ★カミカミ和え(和風玉ねぎドレッシング) 豚汁	牛乳、ししやも、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
8日 (水)	ごはん	牛乳	かぼちゃフライ(ソース) 酢豚 ワナタンスープ	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
9日 (木)	コッペパン	牛乳	肉団子のパーベキューソース 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
10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、こんにやく 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
13日 (月)	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
14日 (火)	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
15日 (水)	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 油、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
16日 (木)	バーガーパン	牛乳	ハムエッグフライ(ソース) ささみと野菜のソテー 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
17日 (金)	ごはん	牛乳	深谷ねぎ入り餃子 マーボーなす たけまき汁 ★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
20日 (月)	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、鶏肉、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
21日 (火)	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 油、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
22日 (水)	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
23日 (木)	食パン (アブリコットジャム)	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
24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) クックジャンクッパ	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
27日 (月)	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) 中ノ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
28日 (火)	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
29日 (水)	ごはん	牛乳	いかナゲット 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
30日 (木)	バーガーパン	牛乳	チーズサンドコロック(ソース) ◆チャンボッタ 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

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

品目	産地		品目	産地		品目	産地		品目	産地	
	種類	産地		種類	産地		種類	産地		種類	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	はぐい	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	イカ切り身	ベルー	長ねぎ	久喜、茨城	おろしこんにやく	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	
			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	
			ししやもフリッター	ノルウェー、ロシア他	ごぼう	茨城、青森	ほうれんそう	茨城			
			さんま梅煮	岩手	ピーマン	茨城	じゃがいも	久喜、北海道、長崎			
			ほき海苔胡麻フライ	ニュージーランド	パプリカ	韓国、ニュージーランド	さといも	宮崎			
卵	卵	群馬、茨城、栃木他	いかナゲット	三陸	パセリ	千葉、茨城	おかひじき	山形	ほししいたけ	宮崎、大分	
			するめいか	北海道	筍	愛媛	チンゲンサイ	茨城	カットわかめ	韓国	
			豚肉	千葉、青森、群馬	玉ねぎ	北海道	エリンギ	茨城	切干大根	宮崎	
肉類	肉類	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉	きゅうり	久喜	もやし	栃木	えのき	長野			
			大根	久喜	むき枝豆	タイ	しめじ	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。

