

# 10月分予定献立表

(給食回数20回)

平成28年度



久喜市教育委員会  
栗橋小学校

日付 (曜日)	献立(こんだて)			熱や力となるもの (きいろ)	血・肉・骨となるもの (あか)	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				
3日 (月)	むぎごはん	牛乳	(きょうどりょうり いわてけん) ほたてフライ こんぶのにつけ ひつつみ	むぎごはん こむぎこ でんぶん さといも パンこ あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく こんぶ あぶらあげ だいち こうやどうふ ほたて	はくさい にんじん だいこん ながねぎ しらたき	659 24.5
4日 (火)	きなこ あげぱん	牛乳 ○	あさりとたまごのスープ ツナサラダ	こめパン あぶら でんぶん ドレッシング グラニューとう	牛乳 きなこ ツナ たまご あさり	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	642 25.2
5日 (水)	ゆでうどん	牛乳	けんちんうどん なまあげのきのこソース きゃべつサラダ	ゆでうどん あぶら ドレッシング でんぶん さといも	牛乳 あぶらあげ なまあげ とうふ	にんじん だいこん ほうれんそう こんにやく ごぼう ながねぎ キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ	600 22.7
6日 (木)	むぎごはん てづくり ふりかけ	牛乳	すぶた とうふスープ	むぎごはん あぶら でんぶん ごま くるごとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ のり ベーコン しらすほし かつおぶし	にんじん ピーマン たまねぎ にら たけのこ きくらげ ほうれんそう えのきだけ	665 23.9
7日 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	カレーライス フルーツポンチ	むぎごはん じゃがいも カレーウ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト こんにやく こんにやく みかん パイン おうとう	673 22.2
11日 (火)	はちみつパン	牛乳 ○	とりにくのマーマレードに 2しよくポテト ミネストローネ	はちみつパン じゃがいも マーマレード マヨネーズ マカロニ パター でんぶん さつまいも	牛乳 さんま ベーコン とりにく うずらのたまご ひよこまめ	たまねぎ セロリー パセリ キャベツ にんじん しめじ にんにく トマト	702 25.8
12日 (水)	ちゅうか めん	牛乳	もやしラーメン えびしゅうまい こまつなサラダ	ちゅうかめん ごま しゅうまいのかわ	牛乳 ぶたにく えび	にんじん もやし ながねぎ にら たけのこ きくらげ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	621 28.5
13日 (木)	むぎごはん	牛乳	さばのおろしかけ キムチしため みそしる	むぎごはん あぶら ごま でんぶん さんおんとう くるごとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ さば あぶらあげ みそ	ピーマン たまねぎ だいこん はくさい かぼちゃ ながねぎ	688 26.1
14日 (金)	むぎごはん	牛乳	【目の愛護デーの献立】 レバーとポテトのオーロラソース おひたし ぶたじる	むぎごはん あぶら じゃがいも さんおんとう でんぶん	牛乳 ぶたレバー みそ ぶたにく とうふ	こまつな にんじん きゃべつ コーン ごぼう ながねぎ	688 22.3
17日 (月)	きのこ ごはん	牛乳	さけのこうみあげ こまざる さわにわん	むぎごはん さんおんとう こむぎこ ごまあぶら	牛乳 さけ とりにく ぶたにく なると	にんじん しめじ もやし ごぼう こんにやく ながねぎ しいたけ えのきだけ きゅうり	632 25.9
18日 (火)	こどもパン りんごジャム	牛乳 ○	あきのかおりシチュー オムレツ 大根サラダ	こどもパン りんごジャム パター さつまいも くり なまクリーム こむぎこ ドレッシング あぶら	牛乳 とりにく だいち スキムミルク ハム たまご	しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン だいこん	701 25.0
19日 (水)	ちゅうか めん	牛乳	タンメン パンチビーンズ わかめサラダ	ちゅうかめん でんぶん あぶら ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく いか なると うずらのたまご わかめ ひよこまめ だいち	にんじん もやし しょうが にんにく キャベツ コーン ながねぎ はくさい	609 24.9
20日 (木)	むぎごはん	牛乳	いわしのごまみそに エリンギのソテー みそしる	むぎごはん さんおんとう あぶら でんぶん じゃがいも	牛乳 みそ とうふ いわし あぶらあげ わかめ	れんこん こまつな たまねぎ エリンギ	605 22.3
21日 (金)	むぎごはん	牛乳	てづくりヒレカツ きりぼしだいこんのもの ぐだくさんしる	むぎごはん パンこ ごま さんおんとう さといも こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ とりにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう	664 24.5
24日 (月)	むぎごはん	牛乳 ○	ちゅうかどん わんたんスープ ラフランスヨーグルト	むぎごはん でんぶん わんたんのかわ	牛乳 あさり うずらのたまご ぶたにく えび いか あさり ヨーグルト	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう たけのこ ちんげんさい ながねぎ もやし	615 24.8
25日 (火)	コッペパン	牛乳	フランクフルト きゅうりサラダ じゃがいものコンソメスープに	コッペパン あぶら ドレッシング じゃがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン	にんじん えのきだけ ちんげんさい きゅうり キャベツ たまねぎ	609 25.4
26日 (水)	ゆでうどん	牛乳 ○	(きょうかどかんれんしたこんだて) きのこうどん だいがくいも きくかあえ	ゆでうどん あぶら でんぶん さつまいも さんおんとう ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ	にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ なめこ しいたけ きく しめじ えのきだけ こまつな	625 20.2
27日 (木)	むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに ひじきのいりに みそけんちんしる	むぎごはん ごま さといも さんおんとう あぶら ドレッシング でんぶん	牛乳 みそ ひじき とうふ とりにく あぶらあ げ	ながねぎ にんじん だいこん ごぼう レモン こんにやく しいたけ	641 26.2
28日 (金)	すめし	牛乳 ○	てまきずし (のり・ツナマヨ・いか・こんぶ) こんさいじる	ごはん あぶら マヨネーズ でんぶん	牛乳 のり こんぶ ツナ いか とりにく れんこん	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん こんにやく	666 29.3
31日 (月)	むぎごはん	牛乳	さんまのかばやき おひたし すましじる	むぎごはん でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	牛乳 とうふ とりにく さんま はんぺん わかめ	ながねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	640 21.4
							647
☆牛乳の下に○がついた日はスプーンを持ってきてください。 ☆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。							25

10月分 学校給食使用食材の産地(予定※予定は見積り合せ時点の産地です。)

主 食	品 種	産 地(予定)	品 種	産 地(予定)	品 種	産 地(予定)	品 種	産 地(予定)	品 種	産 地(予定)	品 種	産 地(予定)
主 食	米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	北海道・青森・岩手・茨城	あさり	中国	パセリ	長野	小松菜	茨城・埼玉	干しいたけ	愛知・長野
	パン	埼玉・アメリカ・カナダ	鶏肉	北海道・青森・岩手・鳥取・新潟	キャベツ	群馬・茨城	ピーマン	茨城・岩手	セロリ	長野	乾物	ひじき 鹿児島
	麺	埼玉・アメリカ・カナダ	卵	埼玉	きゅうり	茨城・埼玉	ブロッコリー	埼玉・長野	チンゲン菜	茨城・埼玉・群馬	切干しいたけ	宮崎
牛 乳	牛乳	埼玉・栃木・北海道など	いか	ペルー	しめじ	長野	もやし	埼玉	エノキタケ	埼玉・長野・新潟	わかめ	岩手
	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。	魚介類	鮭	北海道	じゃがいも	北海道	玉葱	北海道	なす	茨城・栃木		
			いわし	茨城	セロリー	長野	人参	北海道	舞茸	新潟・群馬		
			さんま	北海道	にら	茨城・埼玉	里芋	千葉				
			ほたて	青森	にんにく	青森	大根	北海道				