

11月分予定献立表

(給食回数19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					
1日 (火)	スクールメロンパン	牛乳	スパゲティナポリタン チキンサラダ	メロンパン スパゲティ あぶら ごま	牛乳 あさり ぶたにく こなチーズ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ	681 25.4	
2日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン さいのうにくまん ブロッコリーサラダ	ちゅうかめん さんおんとう ごまあぶら ごま こむぎこ さといも ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	はくさい にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ もやし ブロッコリー ながねぎ にんにく しょうが たけのこ	654 26.0	
4日 (金)	むぎごはん	牛乳	(きょうかとかんれんしたこんだて・こくこ) こめこのからあげ しおこうじのやさしいため しるビーフン	むぎごはん こめこ あぶら でんぶん ビーフン	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん ながねぎ ピーマン しょうが もやし しめじ たまねぎ	686 26.8	
7日 (月)	むぎごはん なっとう	牛乳	さつまじる れんこんはさみフライ おひたし	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 なっとう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ながねぎ れんこん ちんげんさい もやし	673 24.3	
8日 (火)	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 あぶら カレールウ	牛乳 ぶたにく こなチーズ スキムミルク	トマト にんにく にんじん たまねぎ りんご パイン みかん こんにやく	740 20.8	
9日 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん てづくりがんもどき ひじきサラダ	うどん さんおんとう でんぶん こむぎこ ドレッシング あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく こんぶ とりにく とうふ おから ひじき	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ えだまめ しいたけ もやし きゅうり	611 24.3	
10日 (木)	しょくパン はちみつ (りんごあじ)	牛乳 ○	クラムチャウダー マカロニサラダ	しょくパン ドレッシング こむぎこ マカロニ パター はちみつ じゃがいも	牛乳 あさり いか えび ベーコン ハム	にんじん たまねぎ えだまめ りんご パセリ コーン	651 24.3	
11日 (金)	むぎごはん	牛乳	(きょうどりょうり・さいたまけん) しゃくしなぎょうぎ にぼうとう とりにくとながねぎのいためもの	むぎごはん ほうとう パンこ こむぎこ さんおんとう あぶら でんぶん ぎょうぎのかわ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな こんにやく しゃくしな キャベツ	676 23.1	
15日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ たまごスープ	こどもパン こむぎこ パンこ ドレッシング はるさめ さんおんとう	牛乳 ぶたにく とりにく たまご とうふ	キャベツ コーン にんじん ながねぎ ちんげんさい たまねぎ	609 28.0	
16日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	(きょうどりょうり・さいたまけん) とうふラーメン みそポテト ほうれんそうサラダ	ちゅうかめん じゃがいも さんおんとう あぶら こむぎこ でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ ほうれんそう キャベツ ゆず	648 22.6	
17日 (木)	むぎごはん	牛乳	そばろごはんのぐ (にくそばろ・いりたまご) みそけんちん	むぎごはん さんおんとう あぶら さといも	牛乳 とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ みかん	635 29.2	
18日 (金)	じゃこごはん	牛乳	ささかまぼこのさやまちやあげ おひたし みそしる	むぎごはん あぶら こむぎこ じゃがいも ごま さんおんとう	牛乳 ちりめんじゃこ ささかまぼこ みそ	にんじん こまつな ながねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん ちゃ	601 24.1	
21日 (月)	むぎごはん	牛乳	かきあげ(かきあげどんにしよう) こんぶのにつけ のっぺいじる	むぎごはん あぶら こむぎこ でんぶん さんおんとう さといも	牛乳 えび ひじき とりにく こんぶ だいず とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん こんにやく しいたけ いんげん ごぼう ながねぎ	675 23	
22日 (火)	ツイストパン	牛乳	とりにくのケチャップいため フライドポテト ちゅうかコーンスープ	ツイストパン じゃがいも あぶら こむぎこ ドレッシング ごまあぶら さんおんとう	牛乳 たまご とうふ とりにく	にんじん コーン たまねぎ ちんげんさい トマト	678 30.7	
24日 (木)	むぎごはん	牛乳	(わじよくのひ) さんまのかばやき おひたし すましじる	むぎごはん あぶら でんぶん さんおんとう ごまあぶら	牛乳 さんま わかめ はんぺん	ほうれんそう ながねぎ にんじん きゃべつ	636 21.2	
25日 (金)	むぎごはん	牛乳	いそのかはんぺんフライ ごもくまめ ぐたくさんみそしる	むぎごはん さんおんとう あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 はんぺん ちくわ だいず ぶたにく とうふ あおのり こんぶ あぶらあげ みそ	しらたき はくさい たまねぎ にんじん しゆんぎく しめじ ほうれんそう	648 24.6	
28日 (月)	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご すきやき ごまあえ	むぎごはん さんおんとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく やきとうふ	しらたき はくさい たまねぎ にんじん しゆんぎく しめじ ほうれんそう	621 26.1	
29日 (火)	ツイストパン	牛乳 ○	フランクフルト こまつなサラダ はくさいシチュー	ツイストパン じゃがいも パター こむぎこ ドレッシング あぶら	牛乳 こなチーズ ベーコン とりにく スキムミルク いか たまご	にんじん たまねぎ はくさい コーン パセリ こまつな キャベツ みかん	696 28.1	
30日 (水)	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん さつまいもコロッセ キャベツサラダ	ゆでうどん さつまいも パター あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング	牛乳 とりにく たまご チーズ	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	658 24.4	
☆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。							月平均栄養摂取量	657 25

11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。

種類	産地(予定)	種類	産地(予定)	種類	産地(予定)	種類	産地(予定)	
主食	米 埼玉(久喜市産米)	肉類	豚肉 北海道・青森・岩手・茨城	青果類	にんにく 青森	乾燥類	じゃがいも 北海道	
	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 茨城・埼玉		人参 埼玉	干しいたけ 愛知・長野
	麺 埼玉、アメリカ、カナダ		卵 埼玉		こまつな 埼玉		白菜 群馬	ひじき 鹿児島他
牛乳	牛乳 埼玉、栃木、北海道など	魚介類	いか ベルー	青果類	しめじ 長野	乾物	切り干しだいこん 宮崎	
	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。		さんま 北海道		しょうが 熊本		ほうれんそう 茨城	わかめ 岩手
			鮭 北海道		大根 埼玉		ゆず 埼玉	
			えび ベトナム・インド		たまねぎ 北海道			
			あさり 中国・日本		ちんげんさい 千葉・茨城			
					長葱 青森			
					ピーマン 茨城			