

12月分予定献立表

(給食回数16回)

久喜市教育委員会

栗橋小学校

平成28年度



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 (木)	むぎごはん	牛乳	さばのみそに きりぼしだいこんのもの とんじる	むぎごはん あぶら さんおんとう じゃがいも	牛乳 さば とうふ さつまあげ みそ ぶたにく	えだまめ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	607 22.6
2日 (金)	ちやめし	牛乳 ○	(きょうかとかんれんしたこんだて) おでん ごぼうチップサラダ	ちやめし さといも さんおんとう あぶら	牛乳 いか うずらのたまご いわしつみれ ちくわ こんぶ あげボール あつあげ	だいこん にんじん こんにやく きゅうり キャベツ ごぼう	606 22.7
5日 (月)	むぎごはん	牛乳	(きょうどりょうり・あおもりけん) まぐろのマリネ こまつなのおひたし せんべいじる	むぎごはん あぶら さんおんとう なんぶせんべい でんぶん	牛乳 まぐろ とりにく とうふ	たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう まいたけ こまつな もやし	623 25.7
6日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース キャベツサラダ ポトフ	こどもパン さんおんとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ はくさい	600 24.0
7日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	タンメン ししゃもフリッター はなやさいサラダ	ちゅうかめん あぶら ドレッシング こむぎこ ごま パンこ	牛乳 ぶたにく いか なると うずらのたまご ししゃも あおのり おきあみ	ながねぎ にんじん はくさい たけのこ もやし しょうが コーン にんにく カリフラワー ブロッコリー	600 25.0
8日 (木)	むぎごはん	牛乳 ○	カレーライス ひじきのごしよくいため	むぎごはん じゃがいも カールウ あぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく こなチーズ スキムミルク ひじき	にんじん たまねぎ トマト にんにく もやし いんげん	725 22.7
9日 (金)	むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに きんぴらごぼう のっぺいじる	むぎごはん パンこ あぶら こまあぶら さんおんとう こむぎこ ごま さといも でんぶん	牛乳 ささみ とうふ とりにく	にんじん ながねぎ こんにやく にんにく ごぼう しいたけ だいこん レモン	698 25.8
12日 (月)	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどん えびしゅうまい だいこんのごまずあえ	むぎごはん あぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ さんおんとう ごま	牛乳 とりにく えび ぶたにく うずらのたまご あさり	だいこん にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ ちんげんさい	601 21.7
13日 (火)	ツイストパン	牛乳	オムレツ わかめサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ツイストパン さんおんとう ドレッシング はるさめ でんぶん	牛乳 とりにく とうふ たまご わかめ	キャベツ にんじん はくさい ほうれんそう	609 23.3
14日 (水)	ゆでうどん	牛乳	にくうどん おにまん ちんげんさいのサラダ	ゆでうどん こむぎこ ごま ドレッシング さつまいも さんおんとう	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ	にんじん ちんげんさい しょうが ながねぎ こまつな コーン しいたけ	633 22.6
15日 (木)	むぎごはん	牛乳	かれいフライ はるさめサラダ みそしる	むぎごはん でんぶん あぶら はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく こなチーズ こんぶ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん ながねぎ	630 17.9
16日 (金)	わかめごはん	牛乳	たらのカレーてんぶら ごまずあえ にくじゃが	むぎごはん パンこ あぶら ごまあぶら さんおんとう こむぎこ ごま	牛乳 たら わかめ ぶたにく	にんじん きゅうり もやし いんげん たまねぎ こんにやく	675 23.3
19日 (月)	こどもパン	牛乳	てづくりハムかつ コールスローサラダ たまごいりコーンスープ	こどもパン ドレッシング あぶら でんぶん こむぎこ パンこ	牛乳 ハム とりにく たまご	にんじん ちんげんさい たまねぎ キャベツ コーン	643 27.7
20日 (火)	むぎごはん	牛乳	(ぎょうじしょく・とうじ) とりにくとかぼちゃのこうみあげ あえもの・はすだまじる	むぎごはん でんぶん あぶら さんおんとう ごま	牛乳 とりにく みそ とうふ	かぼちゃ ゆず こまつな はくさい だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しゅんぎく	618 21.3
21日 [水]	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめん ねぎみそパオズ コーンサラダ	ちゅうかめん でんぶん あぶら パオズのかわ ドレッシング	牛乳 みそ ぶたにく うずらのたまご	はくさい たけのこ しょうが ブロッコリー コーン ちんげんさい	606 27.5
22日 (金)	スパゲティ	牛乳 ○	ミートソース ツナサラダ セレクトデザート	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ ドレッシング あぶら セレクトデザート	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ビーマン トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	600 25.8

月平均栄養摂取量	630
	24

☆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。

★1月分予定献立表(1月の給食は10日から始まります。)

10日 (火)	じゃこごはん	牛乳	(ぎょうじしょく・かがみびらきのこんだて) とりにくのごまだれかけ キャベツサラダ おしるこ	むぎごはん ごま さんおんとう あぶら ドレッシング	牛乳 かたけいわし とりにく わかめ とうふ あぶらあげ あずき	にんじん こまつな キャベツ きゅうり ながねぎ だいこん	723 27.9
11日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげぎょうざ ほうれんそうとはるさめのソテー	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ はるさめ	牛乳 ぶたにく みそ	はくさい たけのこ しょうが しいたけ ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ ながねぎ	672 25.9
12日 (木)	ツイストパン	牛乳 ○	白花豆のシチュー ブロッコリーサラダ	ツイストパン こむぎこ あぶら バター ゼリー ドレッシング	牛乳 とりにく スキムミルク しろじはなまめ	しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	636 21.7
13日 (金)	むぎごはん	牛乳	えびかつ いたたまます ななくさじる	むぎごはん ごまあぶら さんおんとう あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく えび たら	はくさい だいこん にんじん ながねぎ かぶ せり こんにやく ごぼう れんこん いんげん しいたけ たまねぎ	664 23.8

12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。

品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)
米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	北海道・青森・岩手・茨城	まぐろ	太平洋	にんにく	青森
パン	埼玉・茨城・栃木・群馬	鶏肉	北海道・青森・岩手・鳥取・新潟	カリフォルニア	徳島	しいたけ	群馬
牛乳	埼玉・栃木・北海道など	卵	埼玉	きゅうり	愛知	ブロッコリー	埼玉・愛知
魚介類	埼玉県(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。)	いか	ベルギー	きゅうり	埼玉	もやし	群馬
		さば	青森	しめじ	長野	たまねぎ	北海道
		たら	ロシア・アメリカ	じゃがいも	北海道	こまつな	埼玉
		えび	ベトナム・インド	しょうが	熊本	干菜	人參
		あさり	中国・日本	ちんげんさい	茨城	まいたけ	静岡