

# 5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 栗橋西小学校

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					
2日 (月)	たけのこごはん	牛乳	(こどものひおいわいこんだて) かつおのたつたあげ・あえもの さんさいじる・かしわもち	むぎごはん さんおんとう ドレッシング かしわもち あぶら でんぶん	牛乳 あぶらあげ とりにく かつお とうふ みそ こんぶ	たけのこ ふき にんじん ほししいたけ しらたき ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ ほうれんそう	647 25.6	
6日 (金)	むぎ ごはん	牛乳	えびしゅうまい おひたし マーボー豆腐	むぎごはん あぶら さんおんとう ごま油 でんぶん	牛乳 カレイ ぶたにく とうふ たまご わかめ あつあげ	もやし たまねぎ たけのこ にんじん にら キムチ ながねぎ	608 23.1	
9日 (月)	むぎごはん	牛乳	さばのカレーふうみあげ ひじきのいりに みそけんちん	むぎごはん あぶら でんぶん さんおんとう ドレッシング ひゅうがなつぜりー タルトソース	牛乳 とりにく さんま とうふ こんぶ	キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが	689 24.5	
10日 (火)	ナン	牛乳 ○	チンコンカン オムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	ナン あぶら さんおんとう こむぎこ マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいた ベーコン たまご ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり	640 27.3	
11日 (水)	ちゅうか めん	牛乳	みそラーメン チーズはんぺんフライ こんにやくサラダ	ちゅうかめん でんぶん ごま さんおんとう あぶら ごまあぶら ドレッシング パンこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく みそ チーズ はんぺん	キャベツ にんじん もやし しょうが コーン しいたけ ながねぎ にんにく きゅうり こんにやく	645 26.5	
12日 (木)	むぎ ごはん	牛乳	いわしのしょうがに さやいんげんのごまあえ ぐたくさんじる	むぎごはん さんおんとう ごま	牛乳 とうふ あぶらあげ いわし	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こんにやく いんげん もやし しょうが	626 24.5	
13日 (金)	シーフード ピラフ	牛乳 ○	ししやもフリッター ごぼうサラダ じゃがいものコンソメスープに	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング こむぎこ パター	牛乳 えび あさり ベーコン ししやも あおのり おきあみ ひじき	たまねぎ マッシュルーム にんじん アスパラガス えのきだけ ちんげんさい ごぼう きゅうり コーン いんげん	628 19.7	
16日 (月)	むぎごはん	牛乳	ポテトコロッケ チンジャオロース ワンタンスープ	むぎごはん あぶら ごまあぶら でんぶん さんおんとう こむぎこ パンこ わんたんのかわ じゃがい も	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	にんじん コーン えのきだけ ながねぎ ほうれんそう ピーマン しょうが たけのこ もやし	637 20.9	
17日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース こまつなサラダ やさしいスープ	こどもパン さんおんとう ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ コーン	612 23.8	
18日 (水)	ゆでうどん	牛乳	(きょうどりょうり みえけん) いせうどん えびのかきあげ えだまめサラダ あまなつぜりー	ゆでうどん あぶら こむぎこ ぜりー	牛乳 かまぼこ えび さくらえび あさり	にんじん ながねぎ たまねぎ みつば えだまめ きゃべつ こまつな	651 21.5	
19日 (木)	むぎごは ん	牛乳	(しよくいくのひ) かれないつつたあげ きんぴらおから 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	牛乳 かれい おから たまご わかめ かつおぶし	ごぼう にんじん こんにやく れんこん えだまめ ながねぎ	637 21.7	
20日 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	カレーライス ひじきのナムル	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク ひじき	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり トマト	663 20.1	
23日 (月)	むぎごはん	牛乳	(きょうかとかんれんしたこんだて) きりぼしだいこんのサラダ めんちかつ みそじる	むぎごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく だいた たまご	だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり かいわだだいこん	716 23.5	
24日 (火)	ぶどうパン	牛乳 ○	フランクフルト アスパラソテー キャロットポタージュ	ぶどうパン マカロニ こめこ なまクリーム	牛乳 とりにく パター ベーコン フランクフルト	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ アスパラガス コーン	671 25.1	
25日 (水)	ちゅうか めん	牛乳	ながさきちゃんぽん にくだんごのあまずあんかけ はるキャベツのサラダ	ちゅうかめん でんぶん さんおんとう あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく あさり いか うずらのたまご とりにく	にんにく しょうが もやし ほししいたけ ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん こまつな	609 29.1	
26日 (木)	グリーンビ スわかめ ごはん	牛乳	(2ねんせい・さやむきたいけん) しろみざかなのりごまあげ コーンサラダ とんじる	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング パンこ こむぎこ ごま	牛乳 わかめ あおのり ごま ぶたにく とうふ みそ ほき	グリーンピース ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ブロッコリー きゅうり コーン こんにやく	674 23.2	
27日 (金)	むぎごはん	牛乳	とりのからあげ こんぶのにつけ みそじる	むぎごはん でんぶん あぶら さんおんとう	牛乳 とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ きざみこんぶ ぶたにく	ながねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きりぼしだいこん	679 24.4	
30日 (月)	むぎごはん	牛乳 ○	ハヤシライス チキンサラダ れいとうみかん	むぎごはん あぶら ごま ハヤシルウ	牛乳 ぶたにく こなチーズ スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ コーン アスパラガス みかん	731 22.5	
31日 (火)	メロンパン	牛乳	スパゲティーナポリタン ちんげんさいサラダ	メロンパン スパゲティ ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ あさり	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ちんげんさい キャベツ	650 26	
☆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。							<b>月平均栄養摂取量</b>	653 24

5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)	さば	ノルウエー	ふき	群馬	干しいたけ	愛知・長野
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	いか	青森	もやし	ニュージランド	ひじき	鹿児島
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	えび	インド	玉葱	埼玉県	切り干しいたけ	宮崎
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	あさり	熊本・愛知	小松菜	埼玉県	わかめ	岩手
魚類	埼玉県の産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。	さくらえび	静岡	人参	徳島		
		いわし	茨城	しょうが	高知		
		かつお	静岡	大根	千葉		
		かれい	アメリカ	長葱	千葉		
卵	埼玉						