

7月分予定献立表

(給食回数13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 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	なつやさいカレー フルーツポンチ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールー	牛乳 こなチーズ スキムミルク ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト こんにやく パインアップル みかん おうとう ピーマン にんにく なす	712 20.3
4日 (月)	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき パプリカサラダ みそしる	むぎごはん あぶら さんおんとう ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん いら ようが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ ながねぎ	614 26.1
5日 (火)	こどもパン	牛乳 ○	てりやきチキン パインアップル コールスローサラダ レタスとたまごのスープ	こどもパン ドレッシング あぶら	牛乳 ベーコン とりにく たまご	キャベツ きゅうり にんじん トマト たまねぎ レタス パインアップル	674 25.8
6日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン てづくりしゅうまい こんにやくサラダ	ちゅうかめん さんおんとう ごま ごま油 しゅうまいのかわ あぶら ドレッシング でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし コーン ほししいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ こんにやく きゅうり こまつな にんにく	601 27.5
7日 (木)	むぎごはん	牛乳	(たなばたのこんだて) やさしいため たなばたじる れんこんはさみあげ	むぎごはん あぶら パンこ こむぎこ でんぶん そうめん さんおんとう	牛乳 とりにく ぶたにく なると	キャベツ にんじん ピーマン おくら ほししいたけ しょうが こまつな れんこん	642 21.1
8日 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	(せかいのりょうり ブラジル) フェジョアータ イングイッサ(ウインナー) コウベ(やさしいため)	むぎごはん あぶら	牛乳 だいず ぶたにく ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト コーン こまつな	680 26.5
11日 (月)	うめわかめ ごはん	牛乳 ○	ささみのれもんに みずなのりふうみあえ すましじる	むぎごはん ごま あぶら さんおんとう でんぶん	牛乳 わかめ とりささみ ツナ のり とうふ あぶらあげ	うめ みずな えのきだけ ながねぎ たまねぎ レモン	618 27.1
12日 (火)	ふかがわめし	牛乳	かぼちゃのごまみそしる がんもどきのにも ちんげんさいのサラダ	むぎごはん あぶら さんおんとう ごま	牛乳 とりにく あさり あぶらあげ みそ がんもどき	ごぼう にんじん しょうが かぼちゃ ながねぎ ちんげんさい コーン	615 25.7
13日 (水)	ゆでうどん	牛乳	さぬきうどん あじフリッター えだまめサラダ	ゆでうどん あぶら ドレッシング こむぎこ	牛乳 あじ あおのり おきあみ とりにく かまぼこ わかめ	ながねぎ にんじん しょうが えだまめ きゅうり キャベツ	603 23.5
14日 (木)	フランスパン バター	牛乳 ○	(きょうかとかんれんしたこんだて・3ねんおんがく) ポトフ さけのエスカベッシュ きゅうりのサラダ	フランスパン バター じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう ドレッシング	牛乳 ベーコン さけ	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん セロリ パプリカ きゅうり コーン	625 24.8
15日 (金)	むぎごはん	牛乳	ビビンバ トックいりスープ れいとうみかん	むぎごはん さんおんとう ごま油 ごま トック でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	ぜんまい にんじん もやし こまつな いら だいこん ながねぎ みかん	612 22.9
19日 (火)	むぎごはん	牛乳	(きょうどりょうり・おきなわ) たちうおのあんかけ・ゴーヤチャムプルー とうがんじる	むぎごはん あぶら さんおんとう でんぶん	牛乳 たちうお ぶたにく とうふ とりにく こんぶ かつおぶし	にがうり にんじん とうがん ちんげんさい たまねぎ しめじ	643 25.2
20日 (水)	ちゅうかめん	牛乳 ○	キムチラーメン とりにくとかぼちゃのこうみあえ セレクトデザート	ちゅうかめん さんおんとう ごま ごま油 でんぶん デザート あぶら	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ コーン ながねぎ ほししいたけ いら はくさい かぼちゃ にがうり ミカン	680 27.9

☆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	640
	25.0

8月分予定献立表

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				
29日 (月)	ツイストパン	牛乳 ○	やさしいスープ ペンネのトマトに きゅうりのサラダ・フルーツミックスゼリー	ツイストパン マカロニ オリーブオイル ドレッシング じゃがいも	牛乳 ベーコン フランクフルト わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン トマト にんにく きゅうり こまつな	630 22.6
30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 あぶら じゃがいも カレールー	牛乳 こなチーズ スキムミルク ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト こんにやく パインアップル みかん おうとう	713 19.1
31日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	サンマーマン あげぎょうざ ほうれんそうサラダ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく なると	にんじん ちんげんさい たまねぎ たけのこ しょうが もやし しいたけ いら キャベツ ほうれんそう もやし	636 25.6

7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)		品名	産地(予定)	
	種類	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)	肉類	豚肉	青森・秋田	おくら	茨城・千葉	大根	栃木・青森	もやし	埼玉	なす	茨城	
	パン	埼玉・アメリカ・カナダ		鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎	しょうが	熊本・高知	玉葱	栃木・千葉	長葱	茨城・千葉	干しいたけ	愛知・長野	
	麺	埼玉・アメリカ・カナダ	卵	卵	青森	にんにく	青森	水菜	茨城	パプリカ	茨城	ひじき	鹿児島地	
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	魚介類	いか	ベルー	キャベツ	千葉・茨城	とうがん	神奈川	えのきだけ	埼玉・長野	切り干しいんこ	宮崎	
				たこ	熊本・長崎	きゅうり	埼玉・茨城	トマト	茨城	しめじ	長野	わかめ	岩手	
				さけ	北海道	小松菜	北海道	にがうり	茨城	ちんげんさい	千葉・茨城			
				あさり	熊本・愛知・中国	じゃがいも	千葉・茨城・長崎	にら	千葉・茨城	ピーマン	茨城			
			太刀魚	オマーン	セロリ	長野	にんじん	千葉・茨城・埼玉	レタス	長野・茨城				