

# 8.9月分予定献立表

(給食回数22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	飲料	おかず				
8月29日(月)	ツイストパン	牛乳 ○	ペンネのトマトに わかめサラダ やさしいスープ パインアップル	ツイストパン ペンネ オリブオイル ドレッシング あぶら じゃがいも	牛乳 フランクフルト チーズ ベーコン いか わかめ	トマト にんにく たまねぎ もやし こまつな キャベツ にんじん コーン パインアップル	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 じゃがいも あぶら カレールー	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト にんにく パイン おうとう みかん こんにゃく	724 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 キャベツサラダ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ なると	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく ちんげんさい たけのこ ながねぎ	636 25.6
9月1日(木)	むぎごはん	牛乳 ○	ビビンバ トウモロコシスープ フルーツミックスゼリー	むぎごはん とつく さんおんとう ごまあぶら ごま でんぶん ゼリー	牛乳 ぶたにく たまご とりこ	ぜんまい にんじん ちんげんさい もやし こまつな なら だいこん ながねぎ	646 24
2日(金)	わかめ ごはん	牛乳	とりのからあげ きんぴらごぼう とうふのスープ	むぎごはん さんおんとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま はるさめ	牛乳 さけ わかめ とうふ とりこ えび	ながねぎ にんじん ちんげんさい コーン ごぼう	658 25.7
5日(月)	むぎごはん	牛乳	さばのたつたあげ ちんじやおろすー ちゅうかスープ	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 とりこに さば ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ ビーマン しょうが ながねぎ	652 27.6
6日(火)	くろパン	牛乳	スパゲティナポリタン ツナサラダ にゅうさんきんいんりょう	くろパン スパゲティ ドレッシング あぶら	牛乳 あさり ぶたにく チーズ ツナ にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり	659 29.8
7日(水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん ししゃもフリッター やさしいため	ゆでうどん さんおんとう あぶら こむぎこ	牛乳 あぶらあげ こんぶ とりこ こんぶ ぶたにく ししゃも おきあみ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ ビーマン	605 23.6
8日(木)	むぎごはん	牛乳	ぶたどんぶり きゃべつサラダ とうがんじる	むぎごはん あぶら さんおんとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ とうふ とりこ	たまねぎ キャベツ しめじ しいたけ にんじん なら にんにく とうがん しょうが きゅうり ちんげんさい	635 25.9
9日(金)	むぎごはん	牛乳 ○	マーボーなす はるさめサラダ ひややっこ	むぎごはん ごま でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら ドレッシング はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん なら にんにく しょうが きゅうり たけのこ こまつな ながねぎ なす	652 22.7
12日(月)	こぎつね ごはん	牛乳	いわしのいそペフライ こまつなサラダ みそしる	むぎごはん さんおんとう あぶら ドレッシング パンこ	牛乳 とりこに あぶらあげ いわし あおりの わかめ みそ	にんじん さやいんげん ながねぎ たまねぎ こまつな もやし	675 26.5
13日(火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース あさりとたまごのスープ こふきいも	こどもパン でんぶん あぶら じゃがいも さんおんとう パンこ	牛乳 たまご あさり チーズ とりこに ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ しめじ トマト	638 25.7
14日(水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン だいがくいも コーンサラダ	ちゅうかめん きつまいも さんおんとう ごま でんぶん ドレッシング ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ ちんげんさい コーン もやし	680 23.2
15日(木)	さつまいも ごはん	牛乳	(ぎょうじしよく・じゅうごやのこんだて) スコッチエッグ キャベツサラダ けんちんじる	もちげんまいごはん さつまいも ごま パンこ さんおんとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく たまご とうふ ちくわ とりこ みそ	にんじん ながねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ	625 20.4
16日(金)	むぎごはん	牛乳	(きょうどりようり・とちぎ) もろのたつたあげ ならともやしのいためもの かんぴょうのみそしる	むぎごはん でんぶん あぶら さんおんとう	牛乳 もろ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん もやし ながねぎ かんぴょう なら	600 25.9
20日(火)	コッパン	牛乳 ○	あじのフリッター ほうれんそうのソテー ミネストローネ	コッパン ジャム マカロニ バター あぶら	牛乳 ベーコン ひよこまめ あじ	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー パセリ トマト ほうれんそう コーン	606 24.3
21日(水)	ゆでうどん	牛乳	とりなんぼん あきのかきあげ ちんげんさいサラダ	ゆでうどん ドレッシング あぶら こむぎこ	牛乳 とりこに あぶらあげ あさり こんぶ	ほしいたけ にんじん もやし ながねぎ たまねぎ こまつな まいたけ ちんげんさい	625 22.5
23日(金)	むぎごはん	牛乳	かれないたつたあげ きりぼしだいこんのもの ちゅうかたまごスープ	むぎごはん でんぶん あぶら	牛乳 かれい ちくわ とりこ たまご	きりぼしだいこん しいたけ にんじん えだまめ コーン ちんげんさい たまねぎ	669 23.1
26日(月)	むぎごはん	牛乳	にくじゃが かきたまじる てづくりエゴフリかけ	むぎごはん じゃがいも あぶら さんおんとう ごま	牛乳 ぶたにく たまご とうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ながねぎ	635 20.9
27日(火)	コッパン	牛乳 ○	フランクドック チリソース ポトフ	コッパン あぶら さんおんとう こむぎこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく フランクフルト ベーコン とりこに うずらのたまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ	655 29.5
28日(水)	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン ささみチーズはるまき じゃこりサラダ	ちゅうかめん じゃがいも はるまきのかわ あぶら	牛乳 ぶたにく とりこに ちりめんじゃこ	にんじん もやし ながねぎ なら たけのこ きくらげ にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	629 28.4
29日(木)	むぎごはん	牛乳	(きょうかどかんれんしたこんだて) てづくりコロッケ ごますあえ すきやきふうじ	むぎごはん さんおんとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ チーズ	はくさい たまねぎ にんじん しゅんぎく しめじ きゅうり もやし	750 23.9
30日(金)	むぎごはん	牛乳 ○	ドライカレー いんげんまめのスープ	むぎごはん カレールウ さんおんとう あぶら	牛乳 ぶたにく ウインナー うずらまめ	にんじん たまねぎ ビーマン トマト にんにく しょうが コーン こまつな	614 20.4

☆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

646

24.0

8.9月分 学校給食用食材の産地(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)	
主食	米	埼玉(久喜市産米)	肉類	豚肉	青森、秋田	大根	栃木・茨城	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	卵類	鶏卵	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎	キャベツ	群馬	
	種	埼玉、アメリカ、カナダ		卵	青森	きゅうり	茨城	
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	魚介類	いか	ペルー	青果類	なす	茨城
				さば	ノルウエー		ニら	千葉・茨城
				いわし	千葉		にんにく	青森
				もうかざめ(モロ)	宮城		ピーマン	茨城
				あさり	中国・熊本・愛知		しめじ	長野
							もやし	埼玉
				とうがん	愛知	玉葱	北海道	
						にんじん	北海道	