10 月分予定献立表

（給食回数20回）

久喜市 教育委員会

平成28年度

栗橋東中学校

日付（曜日）	献立（こんだて） 主食	飲物	おかず	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）
3日（月）	麦ご飯	牛乳	ほたて風味フライ（3） すき昆布の煮物 ひっつみ	米 大豆油 里芋 すいとん	牛乳 鶏肉 油揚 高野豆腐 昆布 大豆	大根 人参 白菜 ねぎ 白滝	827 29.0
4日（火）	ご飯	牛乳	中華ラビオリ 野菜のオイスター 卵スープ	米 大豆油 ごま油 でんぷん 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	きゃべつ 人参 もやし 玉ねぎ チンゲン菜 ピーマン 生姜 ねぎ 白滝 干し椎茸 にんにく	773 25.7
5日（水）	食パン ●	牛乳	チーズオムレツ ハムと野菜のサラダ コーンポタージュ いちごジャム	食パン 大豆油 ごま油 バター 三温糖 でんぷん 砂糖 ジャム（いちご）	牛乳 卵 チーズ ロースハム	小松菜 人参 玉ねぎ もやし コーン パセリ	847 29.3
6日（木）	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 五目金平 大根と豆腐の味噌汁	米 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鮭 竹輪 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干粉	大根 ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸	726 31.5
7日（金）	中華麺	牛乳	コロッケ 根菜のさっぱり炒め 味噌ラーメン汁	中華麺 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 枝豆 赤味噌	玉ねぎ 人参 れんこん 枝豆 切干大根 もやし にら 生姜 にんにく	779 26.0
11日（火）	ごはん ●	牛乳	チキンナゲット（2） ツナと野菜のサラダ ハヤシライス	米 大豆油 じゃが芋 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ缶 卵	きゃべつ 人参 もやし コーン グリンピース トマト 生姜 にんにく	867 29.5
12日（水）	子供パン	牛乳	メンチカツ 野菜サラダ和え コンソメスープ	パン 大豆油 ごま油 砂糖 サラダ油 じゃが芋 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	きゃべつ 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン	815 25.1
13日（木）	ご飯	牛乳	カニシューマイ（2） マーボー豆腐 にら卵スープ	米 大豆油 ごま油 でんぷん 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 卵 たら 赤味噌 かに	玉ねぎ 人参 ねぎ にら 生姜 にんにく 干し椎茸 グリンピース	757 27.9
14日（金）	うどん	牛乳	ステック大学芋 菊花和え きのこうどん汁	うどん 大豆油 三温糖 ごま でんぷん 水あめ さつま芋	牛乳 鶏肉 かまぼこ 昆布だし 和風だし	きゃべつ 小松菜 しめじ ねぎ 菊 れんこん 人参 まいたけ 干し椎茸 なめこ エリンギ えのきたけ	767 29.4
17日（月）	ご飯	牛乳	サーモンフライ 野菜のごま和え けんちん汁	米 大豆油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	牛乳 鮭 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干粉	きゃべつ 人参 もやし 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	769 27.8
18日（火）	ご飯 ●	牛乳	豆腐ハンバーグ 小松菜とわかめのサラダ 切り干し大根の味噌汁 ソフールヨーグルト	米 大豆油 ごま油 砂糖 でんぷん 三温糖 パン粉	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 赤味噌 白味噌 煮干粉 ヨーグルト	小松菜 人参 玉ねぎ きゅうり もやし チンゲン菜 コーン 切干大根 ねぎ	792 27.4
19日（水）	豆乳セサミバーンズ	牛乳	鶏の竜田揚げ ポテトサラダ ミネストローネ	パン 大豆油 でんぷん じゃが芋 マカロニ マヨネーズ（卵）	牛乳 鶏肉 チーズ ロースハム	玉ねぎ 人参 きゅうり 枝豆 セロリ トマト 生姜	783 30.1
20日（木）	ご飯	牛乳	レバーのオーロラソース おひたし かぼちゃの味噌汁	米 大豆油 三温糖 でんぷん じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚 赤味噌 白味噌 煮干粉 和風だし	きゃべつ 人参 もやし 大根 かぼちゃ ねぎ	854 29.7
21日（金）	中華麺	牛乳	揚げ餃子（3） 枝豆とひじきのサラダ タンメン汁	中華麺 大豆油 ごま サラダ油 ごま油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき	きゃべつ 人参 玉ねぎ コーン にら もやし 枝豆 干し椎茸 生姜 にんにく	712 27.8
24日（月）	ご飯	牛乳	いかフライ 中華サラダ 厚揚げときのこのすまし汁	米 大豆油 ごま油 春雨 三温糖 でんぷん パン粉 小麦粉	牛乳 いか 厚揚げ ロースハム 和風だし	小松菜 人参 きゅうり コーン えのきたけ ねぎ	740 25.2
25日（火）	ご飯	牛乳	いわしの甘露煮 ほうれん草とひじきの和え物 豚汁	米 砂糖 三温糖	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 ひじき 赤味噌 白味噌 煮干粉	きゃべつ 人参 大根 ほうれん草 ごぼう ねぎ こんにゃく	724 26.9
26日（水）	ソフトフランスパン	牛乳	ハンバーグデミグラソース フライドポテト 千切り野菜スープ	米 大豆油 砂糖 じゃが芋 バター	牛乳 鶏肉	きゃべつ 人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー	895 29.4
27日（木）	ご飯 ●	牛乳	ハムと野菜のサラダ オムレツ スピナッチカレー	米 大豆油 ごま油 三温糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 卵	きゃべつ 玉ねぎ 人参 いんげん コーン ほうれん草 にんにく 生姜	918 27.3
28日（金）	うどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ（2） じゃこサラダ なすの南蛮汁	うどん 大豆油 砂糖 小麦粉 ごま	牛乳 竹輪 卵 油揚 じゃこ	きゃべつ 大根 人参 小松菜 ブロッコリー なす ねぎ	788 31.5
31日（月）	ご飯	牛乳	あじの西京焼き 野菜のごま和え かんぴょうのかきたま汁	米 大豆油 でんぷん ごま 砂糖	牛乳 あじ 卵 豆腐 ひじき 白味噌	きゃべつ 小松菜 人参 玉ねぎ もやし 干し椎茸 かんぴょう チンゲン菜 生姜	697 30.8
						月平均栄養摂取量	792 28.3

※ 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

※主食欄の●印のついた日はスプーンを持参しましょう。

10月分 学校給食使用食材の産地（栗橋地区中学校）

	品種	産地（予定）		品種	産地（予定）		品種	産地（予定）		品種	産地（予定）		品種	産地（予定）
主食	米	埼玉（久喜市産米）	肉類	豚肉	青森、秋田、群馬	青果類	キャベツ	茨城、群馬、埼玉	青果類	切りにんじん	北海道	青果類	セロリ	長野
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ		鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎		きゅうり	埼玉		根深ねぎ	青森、埼玉		チンゲン菜	茨城、埼玉、群馬
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	卵	青森		ごぼう	青森、群馬		ピーマン	茨城		えのきだけ	埼玉、長野、新潟
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	魚介類	あじ	ニュージーランド		切りごぼう	青森、群馬		赤・黄ピーマン	韓国		なす	茨城、栃木
	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。			いわし	茨城		大根	茨城、群馬、青森		もやし	千葉、栃木		まいたけ	新潟、群馬
				いか	ペルー		玉ねぎ	北海道		本しめじ	長野、群馬		干ししいたけ	秋田
				鮭	北海道など		にら	茨城、栃木		パセリ	長野		わかめ	韓国
			青果類	じゃがいも	北海道		にんじん	北海道		小松菜	茨城、埼玉		ひじき	韓国