11 月分予定献立表

（給食回数19回）

久喜市 教育委員会
栗橋東中学校

平成28年度

日付（曜日）	主食	飲物	おかず	（きいろ）	（あか）	（みどり）	熱量（Kcal） たんぱく質（g）
	献立（			エネルギーや大となるもの	肉・骨となるもの	体の調子を整えるもの	
1日（火）	二色丼 ●	牛乳	鶏そぼろ/錦糸卵 中華サラダ 山菜汁	米 大豆油 ごま油 三温糖 春雨	牛乳 卵 鶏肉 ロースハム 豆腐 白味噌 煮干粉	きゅうり 人参 生姜 小松菜 干し椎茸 山菜 ごぼう ねぎ	754 28.8
2日（水）	ぶどうパン ●	牛乳	チーズオムレツ 野菜サラダ 彩の国シチュー	パン 大豆油 ごま油 さつま芋 生クリーム 三温糖 春雨	牛乳 卵 チーズ 鶏肉	きゃべつ 人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー かぶ パセリ	868 31.0
4日（金）	中華麺 ●	牛乳	かぼちゃコロッケ ナムル 広東汁　みかんヨーグルト	中華麺 大豆油 ごま油 砂糖 三温糖 サラダ油 でんぷん じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト(みかん)	きゃべつ 人参 小松菜 もやし にら ねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ	740 27.4
7日（月）	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 団子汁	米 大豆油 砂糖 でんぷん 白玉 パン粉	牛乳 豆腐 ひじき 鶏肉 竹輪 油揚げ 和風だし	小松菜 人参 いんげん 白菜 大根 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ	768 26.6
8日（火）	ご飯 ●	牛乳	チキンナゲット(2) 野菜サラダ 小江戸カレー	米 大豆油 さつま芋 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 卵	玉ねぎ 人参 キャツネ もやし ブロッコリー 水菜 ほうれん草 にんにく 生姜	883 27.4
9日（水）	子供パン	牛乳	メンチカツ ツナと野菜のサラダ コンソメスープ	パン 大豆油 ごま油 サラダ油 三温糖 じゃが芋 パン粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ缶	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	831 25.9
10日（木）	ご飯	牛乳	しゃくし菜餃子(2) 鶏肉とねぎの味噌炒め 煮ぼうとう	米 大豆油 サラダ油 ごま油 三温糖 パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 白味噌 和風だし	大根 人参 もやし ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく にんにく	815 30.9
11日（金）	うどん	牛乳	二色さつま芋かりん糖 枝豆とひじきのサラダ なすの南蛮汁	うどん 大豆油 さつま芋 でんぷん ごま 砂糖	牛乳 大豆 ひじき 油揚げ 和風だし	きゃべつ 小松菜 なす 人参 枝豆 ねぎ	848 28.3
15日（火）	ご飯	牛乳	鶏の竜田揚げ おひたし けんちん汁	米 大豆油 じゃが芋 でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 赤味噌 白味噌	白菜 大根 人参 もやし 水菜 こんにゃく ごぼう ねぎ しめじ	731 27.4
16日（水）	フランスパン	牛乳	フイッシュポーションフライ 彩の国スパゲティー 繊切り野菜スープ	パン 大豆油 パン粉 スパゲティー バター 小麦粉 生クリーム	牛乳 ほき 卵 ベーコン	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ごぼう ブロッコリー 枝豆 黄ピーマン にんにく	837 32.4
17日（木）	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き 車麸と大根の煮物 小松菜とじゃが芋の味噌汁	米 大豆油 砂糖 仙台麸 三温糖 じゃが芋	牛乳 さんま 豚肉 わかめ 赤味噌 白味噌 和風だし	小松菜 大根 人参 いんげん こんにゃく ねぎ	804 27.3
18日（金）	中華麺 ●	牛乳	味噌ポテト(3) ほうれん草の和え物 豆腐ラーメン汁　りんごヨーグルト	中華麺 大豆油 じゃが芋 でんぷん 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト(りんご)	きゃべつ 人参 ねぎ ほうれん草 ゆず	845 34
21日（月）	ご飯	牛乳	ゼリーフライ ポテトサラダ　肉団子 ほうれん草の味噌汁	米 大豆油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マヨネーズ(卵)	牛乳 鶏肉 豆腐 おから 油揚げ ハム チーズ 赤味噌 白味噌 煮干粉	人参 きゅうり 枝豆 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	863 26.2
22日（火）	ご飯 ●	牛乳	ハムと野菜のサラダ和え ハヤシライス ソフールストロベリーヨーグルト	米 大豆油 じゃが芋 イタリアンドレッシング	牛乳 ハム 豚肉 ヨーグルト(いちご)	小松菜 人参 もやし 生姜 玉ねぎ コーン にんにく グリンピース トマト缶	888 28.9
24日（木）	ご飯	牛乳	唐揚の甘酢かけ 塩麹野菜炒め 汁ビーフン	米 大豆油 ごま油 三温糖 サラダ油 でんぷん ビーフン	牛乳 鶏肉 むきえび ベーコン	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン にら しめじ 生姜 にんにく	840 27.6
25日（金）	うどん	牛乳	ささかま天/もずく天 じゃこサラダ きつねうどん汁	うどん 大豆油 ごま油 小麦粉 さつま芋 ごま 砂糖 ご	牛乳 ささかまぼこ じゃこ 油揚げ なると もずく 煮干粉 和風だし	きゃべつ 大根 人参 ブロッコリー ねぎ 小松菜 みつば	830 29.7
28日（月）	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き ほうれん草とひじきの和え物 豚汁	米 大豆油 じゃが芋 砂糖	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 赤味噌 白味噌 和風だし ひじき 煮干粉	きゃべつ 人参 大根 ほうれん草 ごぼう こんにゃく ねぎ	718 33.5
29日（火）	ご飯	牛乳	かにシューマイ(2) マーボー豆腐 にら卵スープ	米 大豆油 ごま油 小麦粉 砂糖 でんぷん	牛乳 たら かに 豆腐 豚肉 卵 赤味噌 煮干粉	玉ねぎ 人参 ねぎ にら 生姜 にんにく グリンピース 干し椎茸	757 27.9
30日（水）	コッペパン	牛乳	ハンバーグデミグラソース 海草サラダ ミネストローネ	パン 大豆油 サラダ油 砂糖 じゃが芋 ベーコン パン粉 青じそドレッシング(帆)	牛乳 鶏肉 海草	玉ねぎ 人参 きゅうり 黄ピーマン きゃべつ セロリー トミト	816 30.2
						月平均栄養摂取量	812 29.0

※ 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。

11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	ごぼう	茨城、青森	青果類	白菜	茨城	青果類	なす	高知
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ		鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎		切りごぼう	青森、千葉、茨城		もやし	千葉、栃木		糸三つ葉	千葉、茨城、埼玉
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	卵	青森		大根	千葉、茨城		本しめじ	群馬、長野		かぶ	埼玉、千葉
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	魚介類	ホキ	ニュージーランド		にら	栃木、茨城		パセリ	千葉、茨城		きゅうり	埼玉、千葉、茨城
	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。			さんま	北海道、青森		にんじん	千葉、埼玉、茨城		小松菜	埼玉、茨城	乾物	干しシイタケ	秋田
				鮭	北海道、三陸		切りにんじん	千葉、埼玉、茨城		セロリ	長野、静岡		わかめ	韓国
			青果類	じゃがいも	北海道		根深ねぎ	埼玉、青森		チンゲン菜	埼玉、茨城		ひじき	韓国
				キャベツ	茨城、埼玉		ピーマン	茨城、宮崎		えのきだけ	長野、新潟			
				水菜	茨城、埼玉		赤・黄ピーマン	韓国、ニュージーランド		まいたけ	群馬、新潟			