

12月分予定献立表

(給食回数16回)

久喜市教育委員会
栗橋東中学校

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 (木)	ご飯	牛乳	チキンナゲット(2) 小松菜とわかめのサラダ ポークカレー	米 大豆油 ごま油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 わかめ チーズ	小松菜 きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 コーン にんにく 生姜	874 27.8	
2日 (金)	中華麺	牛乳	中華ラビオリ 枝豆と大豆のサラダ タンメン汁	中華麺 大豆油 ごま サラダ油 でんぷん 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	きゃべつ 人参 玉ねぎ にら 枝豆 もやし コーン 干し椎茸 にんにく 生姜	757 28.9	
5日 (月)	二色丼	牛乳	ハムと野菜のサラダ フルーツ白玉	米 ごま油 三温糖 白玉 でんぷん	牛乳 鶏肉 卵 ハム	小松菜 人参 もやし コーン バイン缶 みかん缶 黄桃缶	799 27.5	
6日 (火)	ご飯	牛乳	かにシューマイ(2) マーボー豆腐 春雨スープ	米 大豆油 ごま油 でんぷん 春雨 砂糖 小麦粉	牛乳 かに 豚肉 たら 豆腐 赤味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 干し椎茸 グリーンピース 生姜 にんにく	768 26.3	
7日 (水)	食パン いちごジャム	牛乳	鶏の竜田揚げ 海草サラダ 千切り野菜スープ	食パン 大豆油 小麦粉 バター ジャム(いちご) 青じそドレッシング(ほたて)	牛乳 鶏肉 海草	きゃべつ 人参 玉ねぎ きゅうり 黄ピーマン ごぼう	734 28.1	
8日 (木)	ご飯	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2) 麩と大根の煮物 小松菜とじゃが芋の味噌汁	米 大豆油 仙台麩 三温糖 小麦粉 じゃが芋	牛乳 竹輪 豚肉 わかめ 和風だし 赤味噌 白味噌	大根 人参 いんげん 小松菜 こんにゃく ねぎ	762 26.7	
9日 (金)	ほうとう	牛乳	わかさぎフリッター(3) 小松菜の和え物 かぼちゃのほうとう汁	ほうとう 大豆油 でんぷん 和風ドレッシング	牛乳 わかさぎ 豚肉 油揚 脱脂粉乳 赤味噌 煮干粉	きゃべつ 小松菜 人参 もやし かぼちゃ 大根 ねぎ ごぼう しめじ ほうれん草	727 24.9	
12日 (月)	ビビンバ	牛乳	杏仁豆腐 五目スープ	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 にら メンマ ねぎ ぜんまい 切干大根 白菜キムチ みかん缶 バイン缶 黄桃間	756 27.0	
13日 (火)	茶飯	牛乳	厚焼き玉子 白菜のおひたし おでん	茶飯 砂糖 でんぷん	牛乳 卵 竹輪 さつま揚げ 昆布 和風だし	白菜 大根 人参 ほうれん草 こんにゃく	740 27	
14日 (水)	ソフトフランスパン	牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	パン 大豆油 サラダ油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ(卵)	牛乳 卵 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 きゅうり 枝豆 セロリ トマト缶	844 29.6	
15日 (木)	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼 中華サラダ 白菜とねぎの味噌汁	米 大豆油 ごま油 砂糖 春雨 でんぷん 三温糖 サラダ油	牛乳 さんま わかめ 豆腐 油揚 赤味噌 白味噌 煮干粉 和風だし	人参 きゅうり コーン 白菜 ねぎ	825 26.5	
16日 (金)	中華麺	牛乳	揚げ餃子(3) 野菜のナムル 味噌ラーメン汁	中華麺 大豆油 ごま油 三温糖 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 赤味噌	小松菜 人参 玉ねぎ きゃべつ もやし にら 生姜 にんにく	698 27.8	
19日 (月)	ご飯	牛乳	マクロのマリネ 小松菜の和え物 せんべい汁	米 大豆油 里芋 三温糖 南部せんべい ごまドレッシング(卵)	牛乳 まぐろ 鶏肉 和風だし	小松菜 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ごぼう 干し椎茸 にんにく コーン ねぎ	799 33.8	
20日 (火)	ご飯	牛乳	かぼちゃと野菜の香味和え もやしのおひたし 大根の味噌汁	米 大豆油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干粉	小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ かぼちゃ ゆず	882 26.6	
21日 (水)	子供パン	牛乳	メンチカツ ツナと野菜のサラダ和え ニョッキのスープ	パン 大豆油 ごま油 三温糖 ニョッキ	牛乳 鶏肉 ツナ缶	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 小松菜 えのきたけ きくらげ	800 26.7	
22日 (木)	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ(和風だれ) じゃこサラダ にら卵スープ オムレットケーキ	米 ごま油 砂糖 でんぷん ごま パン粉	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 ちりめん 和風だし	きゃべつ 大根 人参 玉ねぎ ブロッコリー にら	852 28.4	
※ 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。							月平均栄養摂取量	789 27.7

1月分予定献立表

(給食回数15回)

久喜市教育委員会
栗橋西中学校

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				
10日 (火)	ご飯	牛乳	ポークシューマイ(2) チンジャオロース にら卵スープ	米 大豆油 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 卵 煮干粉	ピーマン 人参 にら 生姜	807 32.6
11日 (水)	パン	牛乳	チーズオムレツ ハムと野菜のサラダ 白菜のクリームスープ	パン 大豆油 ごま油 三温糖 じゃが芋 生クリーム	牛乳 豚肉 チーズ ロースハム 卵	小松菜 人参 もやし 白菜 玉ねぎ コーン	869 30.2
12日 (木)	ご飯	牛乳	にしんのかき揚げ 小松菜の和え物 豚汁	米 大豆油 でんぷん 里芋 和風ドレッシング	牛乳 にしん 豚肉 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干粉 和風だし	小松菜 人参 白菜 大根 生姜 ねぎ	796 29.1
13日 (金)	茹でうどん	牛乳	もすくのかき揚げ 枝豆とひじきのサラダ きつねうどん汁	うどん 大豆油 ごま さつま芋 小麦粉 でんぷん	牛乳 卵 なた 大豆 もずく ひじき 油揚 煮干粉 和風だし	きゃべつ 人参 小松菜 みつ葉 枝豆 ねぎ	851 31.7

12月分 学校給食使用食材の産地(栗橋地区中学校)

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)		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)	豚肉	青森、秋田、群馬	ごぼう	茨城、青森	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	乾物	糸三つ葉	千葉、群馬、埼玉
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	青森	大根	千葉、神奈川	しめじ	群馬、長野		きゅうり	埼玉、千葉、茨城
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	わかさぎ	カナダ	にら	茨城	パセリ	千葉、茨城		干しいたけ	秋田
	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。	魚介類	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、群馬	わかめ	韓国	
		青果類	まぐろ	太平洋	切りにんじん	千葉、埼玉	セロリ	愛知、静岡、香川	ひじき	韓国	
		青果類	じゃがいも	北海道	根深ねぎ	埼玉	チンゲン菜	埼玉、茨城、群馬			
		水菜	茨城、埼玉、愛知	ピーマン	茨城、宮崎、高知	えのきたけ	長野、新潟、埼玉				
				赤・黄ピーマン	韓国	まいたけ	群馬、新潟				