

5月分予定献立表

(給食回19回)

平成28年度



久喜市教育委員会
栗橋西中学校

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				
2日(月)	たけのご飯	牛乳	かつおの竜田揚げ きやべつのお浸し 山菜汁	たけのご飯 大豆油 三温糖 でんぶん	牛乳 かつお 豆腐 白味噌 煮干粉 和風だし	きやべつ 小松菜 人参 大根 もやし ねぎ ごぼう 山菜 ほうれん草 干し椎茸 生姜	669 29.9
6日(金)	うどん	牛乳	いかの生姜焼き ポテトサラダ きつねうどん汁	うどん 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ(卵)	牛乳 いか チーズ なると ロースハム 油揚げ 煮干粉 和風だし	小松菜 人参 きゅうり 枝豆 ねぎ 生姜	755 32.5
9日(月)	白飯 ●	牛乳	チキンナゲット(2) ツナと野菜のサラダ ポークカレー	米 大豆油 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 でんぶん ごまドレッシング(卵)	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ缶 卵	小松菜 人参 もやし 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	935 28.8
10日(火)	白飯	牛乳	鯖の味噌焼き 麩と大根の煮物 けんちん汁	米 大豆油 三温糖 じゃが芋 仙台麩	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干粉	大根 人参 ごぼう ねぎ いんげん こんにゃく	707 33.5
11日(水)	コッペパン	牛乳	フランクフルト 茹で野菜 コンソメスープ	パン 大豆油 サラダ油 しやが芋 青しそドレッシング(ほたて)	牛乳 フランクフルト	きやべつ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	742 30.4
12日(木)	白飯	牛乳	ししゃもフライ(2) 中華サラダ かんぴょうのかき玉汁	米 大豆油 春雨 ごま油 三温糖 春雨	牛乳 ししゃも 卵 ロースハム 豆腐 ひじき	小松菜 玉ねぎ 人参 きゅうり かんぴょう 干し椎茸 生姜	787 25.8
13日(金)	中華麺	牛乳	中華ラビオリ じゃこサラダ 味噌ラーメン	中華麺 大豆油 ごま油 砂糖 ごま でんぶん 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめん 赤味噌	きやべつ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 にはら もやし 生姜 にんにく	746 28.7
16日(月)	白飯	牛乳	かにシューマイ(2) チンジャオロース 春雨スープ	米 大豆油 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 かに 豆腐	人参 ビーマン ねぎ ほうれん草 生姜 きくらげ	764.0 26.8
17日(火)	白飯 ●	牛乳	ハムと野菜のサラダ ハヤシライス ヨーグルト	米 大豆油 じゃが芋 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 ロースハム ヨーグルト	小松菜 人参 玉ねぎ もやし コーン 生姜 にんにく グリンピース	851 25.9
18日(水)	食パン	牛乳	鶏の竜田揚げ 海藻サラダ コーンポタージュ	パン 大豆油 バター でんぶん 青じそドレッシング(ほたて)	牛乳 鶏肉 ベーコン 海草	きやべつ 玉ねぎ きゅうり 黄ピーマン バセリ 生姜	837 32.3
19日(木)	麦ご飯	牛乳	メンチカツ 切干大根のサラダ 大根の味噌汁	麦ご飯 大豆油 砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ 和風だし 赤味噌 白味噌 煮干粉	きゅうり 人参 玉ねぎ 切干大根 ねぎ 貝割れ大根 大根	818 23.6
20日(金)	うどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2) 小松菜のひじき炒め おかめうどん汁	うどん 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖	牛乳 竹輪 卵 油揚げ 鶏肉 青のり ひじき かまぼこ 煮干粉 和風だし	小松菜 人参 ねぎ	786 33.2
23日(月)	白飯	牛乳	鱈の西京焼き 五目金平 まいたけ汁	米 大豆油 ごま油 三温糖 ごま でんぶん	牛乳 さわら 卵 豆腐 煮干粉	人参 いんげん まいたけ 三つ葉	753 33.9
24日(火)	二色丼 ●	牛乳	鶏そぼろ/錦糸卵 ハムと野菜のサラダ フルーツココ	米 三温糖 イタリアドレッシング	牛乳 鶏肉 卵 ロースハム	小松菜 人参 コーン もやし バイン缶 みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	792 29.9
25日(水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース フレンチポテト/ブロッコリー 千切り野菜スープ	パン 大豆油 じゃが芋 バター 砂糖 パン粉	牛乳 鶏肉	きやべつ 玉ねぎ 人参 ごぼう ブロッコリー	882 28.4
26日(木)	白飯	牛乳	レバーのオオロソース和え 小松菜のおひたし 豆腐の味噌汁	米 大豆油 三温糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 煮干粉	小松菜 人参 もやし ほうれん草	839 29.5
27日(金)	うどん	牛乳	かきあげ 枝豆のサラダ 伊勢うどん汁	うどん 大豆油 小麦粉 ごまドレッシング(卵)	牛乳 えび 竹輪 かまぼこ 和風だし 煮干粉	きやべつ 小松菜 人参 玉ねぎ 三つ葉 枝豆 ねぎ	747 26.7
30日(月)	白飯	牛乳	豆腐ハンバーグ ほうれん草とひじきの和え物 豚汁	米 砂糖 ごま じゃが芋 パン粉 でんぶん	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉 赤味噌 白味噌 煮干粉	きやべつ 人参 大根 ほうれん草 ごぼう ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	748 27.4
31日(火)	白飯	牛乳	チキン南蛮 野菜の和え物 厚揚げとときのこのすまし汁	米 大豆油 でんぶん	牛乳 鶏肉 厚揚げ 和風だし	きやべつ 人参 小松菜 ほうれん草 えのきたけ ねぎ	714 28.9
月平均栄養摂取量							783 29.3

※ 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。

平成28年度5月 学校給食使用食材の産地 (栗橋地区中学校給食)

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)	かつお	静岡	人参	埼玉、徳島	エノキタケ	埼玉、長野、新潟
	パン 埼玉、アメリカ、カナダ	サワラ	東シナ海	根深ねぎ	埼玉、茨城	舞茸	群馬、新潟
	麺 埼玉、アメリカ、カナダ	アジ	ニュージーランド	白菜	茨城	干しシイタケ	秋田
牛乳	牛乳 埼玉、栃木、北海道など	じゃがいも	長崎・鹿児島	ピーマン	茨城	わかめ	韓国
	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。	きやべつ	埼玉、茨城、千葉	黄・赤ピーマン	韓国	ひじき	韓国
卵	卵 青森	きゅうり	埼玉、群馬、群馬	もやし	千葉、栃木	切り人参	千葉
肉類	豚肉 青森、秋田	ごぼう	青森	本ソメジ	長野、群馬	かいわれ大根	埼玉、千葉
	鶏肉 青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎	切りごぼう	青森	バセリ	千葉、茨城	三つ葉	埼玉、千葉
魚類	ししゃも ノルウェー	大根	千葉	小松菜	埼玉、茨城		
	いか ベル	玉葱	佐賀、埼玉	セロリ	静岡、愛知		
		にら	茨城、栃木	チンゲン菜	埼玉、茨城		