

6月分予定献立表

(給食回数21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					
1日 (水)	黒パン ●	牛乳	チーズオムレツ ニョッキのトマト煮 コーンポタージュ	パン 大豆油 ニョッキ バター	牛乳 卵 チーズ ベーコン	小松菜 人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	854 27.6
2日 (木)	白飯 虫歯予防献立	牛乳	ししゃもフリッター(2) カミカミ和え 豚汁	米 大豆油 ごま油 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	牛乳 豚肉 するめいか ししゃも 豆腐 油揚げ 昆布 赤味噌 白味噌	人参 ごぼう ねぎ	833 28.3
3日 (金)	中華麺	牛乳	大豆のしゃりしゃり揚げ ポテトサラダ タンメン汁	中華麺 大豆油 サラダ油 ポテト サラダ ごま 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ(卵)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ロースハム 枝豆	きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし いら 干し椎茸	772 29.7
6日 (月)	二色丼 ●	牛乳	鶏そぼろ／錦糸卵 ハムと野菜のサラダ 山菜汁	米 三温糖 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 白味噌 煮干粉 和風だし	小松菜 人参 もやし コーン 生姜 山菜 ごぼう ねぎ 干し椎茸	730 30.9
7日 (火)	白飯	牛乳	さんまの蒲焼き 野菜のごま和え 切干大根の味噌汁	米 大豆油 砂糖 じゃが芋 ごま	牛乳 さんま 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干粉	きゃべつ 人参 ほうれん草 ねぎ 切干大根	813 27.8
8日 (水)	食パン ●	牛乳	サーモンフライ ツナと野菜のサラダ コンソメスープ いちごジャム	パン 大豆油 サラダ油 じゃが芋 ジャム(いちご) 和風ドレッシング	牛乳 サーモン ツナ缶	小松菜 人参 玉ねぎ もやし コーン	815 29.6
9日 (木)	白飯	牛乳	カニシューマイ(2) チンジャオロース 中華スープ	米 大豆油 ごま油 砂糖 でんぷん 春雨 小麦粉	牛乳 かに 豚肉 豆腐	人参 ビーマン ほうれん草 生姜 ねぎ きくらげ	769 26.9
10日 (金)	うどん	牛乳	ゼリーフライ 枝豆と大豆のサラダ カレーうどん汁	うどん 大豆油 おから じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 大豆 なたと 油揚げ 和風だし	きゃべつ 人参 枝豆 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ	914 31.8
13日 (月)	白飯 郷土(埼玉県)	牛乳	いかナゲット 豚肉とねぎの味噌炒め 真沢山汁	米 大豆油 ごま油 三温糖 パン粉 でんぷん	牛乳 豚肉 いか 豆腐 油揚げ 和風だし	小松菜 大根 生姜 こんにやく 干し椎茸 にんにく りんご	743 30.6
14日 (火)	白飯	牛乳	いわしの甘露煮 小松菜とわかめのサラダ 彩の国フォー	米 ごま油 三温糖 米粉麺	牛乳 いわし 鶏肉 わかめ	小松菜 人参 玉ねぎ きゅうり もやし コーン レモン	716 24.7
15日 (水)	コッパンスライス	牛乳	メンチカツ 彩の国スパゲティー トマトスープ	パン 大豆油 スパゲティー 小麦粉 パン粉 生クリーム バター	牛乳 鶏肉 ベーコン ミックスビーイズ	玉ねぎ 人参 黄ピーマン ブロッコリー 枝豆 トマト ほうれん草 にんにく	833 28.5
16日 (木)	ゆかりごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ほうれん草とひじきの和え物 昆汁	ゆかりごはん 砂糖 でんぷん ごま パン粉	牛乳 豆腐 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき 赤味噌 和風だし	きゃべつ 人参 大根 ほうれん草 チンゲン菜 こんにやく ねぎ 玉ねぎ	738 25.7
17日 (金)	中華麺	牛乳	さつま芋コロケ じゃごサラダ 味噌ラーメン汁	中華麺 大豆油 ごま油 ごま 砂糖 さつま芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 ちりめん 赤味噌	きゃべつ 人参 大根 玉ねぎ ブロッコリー いら もやし 生姜 にんにく	726 26.3
20日 (月)	麦ご飯 教科(小6)	牛乳	鶏肉の照り焼き炒め 小松菜のおひたし 八町味噌の味噌汁	麦ご飯 大豆油 砂糖 でんぷん じゃが芋	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 和風だし 煮干粉	小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	812 30.3
21日 (火)	白飯	牛乳	あじの西京焼き 中華サラダ ほうれん草の味噌汁	米 大豆油 ごま油 三温糖	牛乳 あじ 卵 ロースハム 豆腐 油揚げ 煮干粉 赤味噌 白味噌	人参 きゅうり ほうれん草	728 31.4
22日 (水)	パンパン	牛乳	ハンバーグデミクラソース フライドポテト／ブロッコリー 千切り野菜スープ	パン 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン	きゃべつ 人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー	888 27.8
23日 (木)	白飯 ●	牛乳	チキンナゲット(2) 海草サラダ 小江戸カレー	米 大豆油 さつま芋 小麦粉 でんぷん 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 卵	きゃべつ 人参 玉ねぎ きゅうり 黄ピーマン 生姜 ほうれん草 にんにく	863 26.9
24日 (金)	うどん ●	牛乳	いかの生姜焼き ナムル なすの南蛮汁 ミックスゼリー	うどん 大豆油 三温糖 砂糖 ミックスフルーツゼリー	牛乳 いか 油揚げ 和風だし	小松菜 人参 もやし なす ねぎ	721 30.4
27日 (月)	白飯	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2) 根菜さっぱり炒め わかめの味噌汁	米 大豆油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 卵 竹輪 わかめ	切り干し大根 人参 枝豆 れんこん ほうれん草	767 26.3
28日 (火)	白飯	牛乳	かじきの照り焼き 五目金平 小松菜の味噌汁	米 大豆油 砂糖 じゃが芋 ごま	牛乳 さわら 竹輪 わかめ 赤味噌 白味噌 和風だし	小松菜 ごぼう 人参 こんにやく 干し椎茸 ねぎ	718 30.9
29日 (水)	ソフトフランスパン	牛乳	鶏肉のひばり揚げ(2) ハムと野菜のサラダ ひよこ豆スープ	パン 大豆油 ごま 小麦粉 パン粉 大麦 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 卵 ロースハム ひよこ豆	小松菜 人参 もやし コーン 玉ねぎ 生姜	901 36.8
30日 (木)	白飯 ●	牛乳	チキンナゲット(2) 野菜サラダ ハヤシライス	米 大豆油 じゃが芋 小麦粉 でんぷん ごまドレッシング(卵)	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	小松菜 人参 玉ねぎ もやし コーン グリンピース トマト缶 生姜 にんにく	883 28.6

※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

794

29.1

6月分 学校給食使用食材の産地(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)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)
米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	青森、秋田	あじ	ニュージーランド	玉ねぎ	佐賀、栃木、埼玉	もやし	千葉、栃木	なす	埼玉、茨城、栃木		
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿角、宮崎	さわら	東シナ海	いら	茨城、栃木	本しめじ	長野、群馬	三つ葉	埼玉、千葉		
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	青森	じゃがいも	長崎	人参	埼玉、千葉、茨城	パセリ	千葉	干しシイタケ	秋田		
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	ししゃも	ノルウェー	きゃべつ	埼玉、茨城	切り人参	千葉	小松菜		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。		さんま	北海道など	きゅうり	埼玉	根深ねぎ	茨城、千葉	セロリ	長野	ひじき	韓国		
		サーモン	北海道など	ごぼう	群馬	白菜	長野、群馬、茨城	チンゲン菜	茨城、群馬				
		いか	ペルー	切りごぼう	青森	ピーマン	茨城	エノキタケ	埼玉、長野、新潟				
		いわし	茨城	大根	千葉、茨城、青森	黄・赤ピーマン	韓国	舞茸	群馬、新潟、北海道				