

# 7月分予定献立表

(給食回数12回)

久喜市教育委員会

栗橋東中学校

平成28年度



| 日付<br>(曜日)      | 献立(こんだて)             |    |                                       | 熱や力となるもの<br>(きいろ)   | 血・肉・骨となるもの<br>(あか)             | 体の調子を整えるもの<br>(みどり)                          | 熱量(Kcal)<br>たんぱく質(g) |
|-----------------|----------------------|----|---------------------------------------|---|--------------------------------|--|----------------------|
|                 | 主食                   | 飲物 | おかず                                   |   |                                |  |                      |
| 1日<br>(金)       | 中華麺                  | 牛乳 | 大豆のしゃりしゃり揚げ<br>ポテトサラダ<br>もやしラーメン汁     | 中華麺 大豆油 ごま油<br>でんぷん 砂糖 ごま<br>じゃが芋 マヨネーズ(卵)                | 牛乳 豚肉 大豆<br>ロースハム チーズ<br>わかめ   | きゃべつ 人参 きゅうり<br>もやし 枝豆 ねぎ メンマ<br>生姜 にんにく     | 732<br>29.9          |
| 4日<br>(月)       | 白飯                   | 牛乳 | 鶏の莆田揚げ<br>中華サラダ<br>豆腐と油揚げの味噌汁         | 米 大豆油 ごま油<br>春雨 三温糖<br>でんぷん                               | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>油揚げ 赤味噌 白味噌<br>煮干粉 | きゅうり 人参<br>ほうれん草 コーン<br>生姜 にんにく              | 776<br>28.1          |
| 5日<br>(火)       | 白飯                   | 牛乳 | 鱈の塩焼き<br>じゃこサラダ<br>切干大根の味噌汁           | 米 大豆油 ごま油<br>砂糖 ごま じゃが芋                                   | 牛乳 鱈 豆腐<br>ちりめん 赤味噌<br>白味噌 煮干粉 | きゃべつ 人参 大根<br>ブロッコリー ねぎ<br>切干大根              | 718<br>31.8          |
| 6日<br>(水)       | 米粉ナン                 | 牛乳 | オムレツ<br>ツナと野菜のサラダ<br>キーマカレー           | ナン 大豆油<br>小麦粉<br>ごまドレッシング(卵)                              | 牛乳 豚肉 卵<br>ツナ缶                 | きゃべつ 人参 きゅうり<br>ブロッコリー 玉ねぎ 生姜<br>にんにく        | 735<br>30.1          |
| 7日<br>(木)       | 七夕献立<br>白飯           | 牛乳 | 星型コロケ(2)<br>野菜炒め<br>そうめん汁             | 米 大豆油 そうめん<br>でんぷん じゃが芋<br>小麦粉 パン粉 砂糖                     | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>なると 和風だし           | きゃべつ 人参 ビーマン<br>オクラ 干し椎茸 生姜<br>玉ねぎ           | 802<br>35.1          |
| 8日<br>(金)       | うどん                  | 牛乳 | 竹輪の磯辺揚げ(2)<br>枝豆とひじきのサラダ<br>なすの南蛮うどん汁 | うどん 大豆油 砂糖<br>ごま 小麦粉                                      | 牛乳 大豆 竹輪<br>油揚げ 和風だし 卵<br>青海苔  | きゃべつ 人参 枝豆<br>なす 小松菜 ねぎ                      | 829<br>32.6          |
| 11日<br>(月)      | 白飯                   | 牛乳 | カニシューマイ(2)<br>豚肉とねぎの炒め物<br>春雨スープ      | 米 大豆油<br>春雨 砂糖<br>でんぷん 小麦粉                                | 牛乳 豚肉 豆腐<br>かに                 | ほうれん草 ねぎ                                     | 709<br>26.2          |
| 12日<br>(火)      | 白飯                   | 牛乳 | チキンナゲット(2)<br>野菜サラダ<br>夏野菜カレー         | 米 大豆油 ごま油 小麦粉<br>じゃが芋 三温糖 でんぷん<br>イタリアンドレッシング             | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵<br>ツナ缶              | 玉ねぎ 人参 小松菜<br>なす もやし コーン トマト<br>かぼちゃ にんにく 生姜 | 861<br>28.2          |
| 13日<br>(水)      | 教科関連(小3音楽)<br>フランスパン | 牛乳 | 鮭のエスカベッシュ<br>きゅうりのサラダ<br>ポトフ          | パン 大豆油 砂糖 パン粉<br>じゃが芋 でんぷん<br>サウザンドレッシング                  | 牛乳 鮭 鶏肉<br>うずら卵 豚肉             | きゃべつ 玉ねぎ 人参<br>きゅうり コーン<br>マッシュルーム           | 733<br>30.5          |
| 14日<br>(木)      | 白飯                   | 牛乳 | 豆腐バーグ(和風だれ)<br>五目金平<br>ひよこ豆卵入りスープ     | 米 サラダ油 ごま<br>砂糖 でんぷん                                      | 牛乳 豆腐 竹輪<br>ひよこ豆 卵             | 小松菜 玉ねぎ 人参<br>ごぼう こんにゃく 干し椎茸<br>モロヘイヤ        | 762<br>25.6          |
| 15日<br>(金)      | 中華麺                  | 牛乳 | メンチカツ<br>野菜サラダ<br>タンメン汁 フルーツゼリー       | 中華麺 大豆油 サラダ油 小麦粉<br>ごま 青じそドレッシング(ほたて)<br>パン粉 でんぷん フルーツゼリー | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>卵白                 | きゃべつ 人参 ブロッコリー<br>玉ねぎ もやし 水菜<br>にら 干し椎茸 にんにく | 745<br>27            |
| 19日<br>(火)      | イベント献立(ラジヲ)<br>白飯    | 牛乳 | リングイッタ<br>コウベ・ヘフオガータ<br>フェジョアータ       | 米 大豆油   | 牛乳 豚肉 ベーコン<br>ウインナー 黒豆         | きゃべつ 人参 小松菜<br>玉ねぎ コーン トマト<br>にんにく           | 834<br>34.7          |
| <b>月平均栄養摂取量</b> |                      |    |                                       |   |                                |  | 770<br>30.0          |

※ 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。

# 8月分予定献立表

(給食回数3回)

| (曜日)            | 献立(こんだて) |    |   | 熱や力となるもの<br>(きいろ)                           | 血・肉・骨となるもの<br>(あか)  | 体の調子を整えるもの<br>(みどり)                           | 熱量(Kcal)<br>たんぱく質(g) |
|-----------------|----------|----|---|---|---------------------|---|----------------------|
|                 | 主食       | 飲物 | おかず   |   |                     |   |                      |
| 29日<br>(月)      | 白飯       | 牛乳 | チキンナゲット(2)<br>ハムと野菜のサラダ<br>ハヤシライス           | 米 大豆油 でんぷん<br>じゃが芋 小麦粉<br>イタリアンドレッシング       | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>ロースハム 卵 | 小松菜 人参 もやし<br>玉ねぎ コーン 生姜<br>グリーンピース トマト缶 にんにく | 886<br>30.2          |
| 30日<br>(火)      | 白飯       | 牛乳 | さんまの甘露煮<br>枝豆と大豆のサラダ<br>水菜スープ               | 米 大豆油 ごま<br>三温糖                             | 牛乳 さんま<br>大豆 豆腐     | きゃべつ 人参 玉ねぎ<br>枝豆 水菜 えのきたけ                    | 778<br>27.6          |
| 31日<br>(水)      | フランスパン   | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソース<br>フライドポテト/ブロッコリー<br>千切り野菜スープ | パン 大豆油 砂糖<br>パン粉 じゃが芋 バター<br>青じそドレッシング(ほたて) | 牛乳 鶏肉               | きゃべつ 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー ごぼう                     | 818<br>27.2          |
| <b>月平均栄養摂取量</b> |          |    |   |   |                     |   | 827<br>28.3          |

7・8月分 学校給食使用食材の産地(栗橋地区中学校)

|    | 産地(予定)   |             |       | 産地(予定)          |          |        | 産地(予定)    |        |       | 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    | きゅうり      | 埼玉、福島  | 青果類   | 根深ねぎ    | 茨城、千葉  | 青果類 | チンゲン菜    | 茨城、静岡 |
|    | パン   | 埼玉、アメリカ、カナダ | 鶏肉    | 青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎 | ごぼう      |        | 群馬        | ピーマン   |       | 茨城      | エノキタケ  |     | 埼玉、長野、新潟 |       |
|    | 麺  | 埼玉、アメリカ、カナダ | 卵     | 卵               | 青森       |        | 切りごぼう     | 青森     |       | 黄・赤ピーマン | 韓国     |     | なす       | 茨城、栃木 |
| 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 | 大根     | 青森、群馬、北海道 | もやし    | 千葉、栃木 | モロヘイヤ   | 群馬、青森  | 青果類 | さんま      | 北海道など |
|    | 埼玉県産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 | 鮭               | 北海道など    | 玉ねぎ    | 佐賀、栃木     | しめじ    | 長野、群馬 | 干しいたけ   | 秋田     |     |          |       |
|    |  | じゃがいも       | 長崎、茨城 | にら              | 茨城、栃木    | にら     | 茨城、栃木     | パセリ    | 長野、群馬 | わかめ     | 韓国     |     |          |       |
|    |  | きゃべつ        | 群馬、長野 | にんじん            | 埼玉、千葉、青森 | 切りにんじん | 千葉、埼玉     | 小松菜    | 茨城、埼玉 | ひじき     | 韓国     |     |          |       |
|    |  |             |       |                 |          |        | セロリ       | 長野     |       |         |        |     |          |       |