

9月分予定献立表

(給食回数20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)	ごはん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2) 中華サラダ 昆布と冬瓜の味噌汁	米 大豆油 ごま油 春雨 小麦粉 三温糖 でんぶん 砂糖	牛乳 卵 ロースハム たら 青海苔 昆布 赤味噌 白味噌 煮干粉	人参 きゅうり コーン 冬瓜 ねぎ	767 25.2	
2日 (金)	うどん	牛乳	ふかし芋 野菜のごま和え カレーうどん汁	うどん 大豆油 ごま さつま芋 砂糖	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ	きゃべつ 人参 もやし ほうれん草 ねぎ	862 28.1	
5日 (月)	ごはん	牛乳	あじの西京焼き 小松菜のひじき炒め 切干大根の味噌汁	米 大豆油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鰯 油揚げ 豆腐 ひじき 赤味噌 白味噌 煮干粉	小松菜 人参 大根 切干大根 ねぎ	713 30.6	
6日 (火)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース和え 小松菜のおひたし 豆腐とほうれん草の味噌汁	米 大豆油 三温糖 でんぶん	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 煮干粉	小松菜 もやし 人参 ほうれん草	814 28.9	
7日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルト ポテトサラダ 千切り野菜スープ	パン 大豆油 バター じゃが芋 マヨネーズ(卵)	牛乳 ロースハム フランクフルト チーズ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり 枝豆	813 30.7	
8日 (木)	ごはん ●	牛乳	ツナと野菜のサラダ ハヤシライス ヨーグルト	米 大豆油 じゃが芋 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	小松菜 人参 もやし 玉ねぎ コーン グリンピース トマト にんにく 生姜	898 27.4	
9日 (金)	中華麺	牛乳	中華ラビオリ 小松菜とわかめのサラダ 味噌ラーメン汁	中華麺 大豆油 ごま油 三温糖 砂糖 でんぶん 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 赤味噌	小松菜 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし きゅうり コーン にら 生姜 にんにく	724 26.8	
12日 (月)	二色丼 ●	牛乳	鶏そぼろ/錦糸卵 じゃこサラダ 水菜のスープ	米 ごま油 三温糖 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 ちりめん もずく	きゃべつ 人参 大根 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 水菜 えのきたけ	703 30.6	
13日 (火)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ(和風だれ) ほうれん草とひじきのごま和え 収穫汁	米 砂糖 ごま じゃが芋 でんぶん パン粉 サラダ油	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 赤味噌 白味噌 和風だし	きゃべつ 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 ほうれん草 ねぎ	746 27.2	
14日 (水)	黒パン	牛乳	チーズオムレツ ハムと野菜のサラダ ミネストローネ	パン 大豆油 ごま油 三温糖 じゃが芋 サラダ油 マカロニ	牛乳 卵 チーズ ロースハム ベーコン	小松菜 玉ねぎ 人参 もやし コーン セロリ トマト	772 27.4	
15日 (木)	ごはん	牛乳	スコッチエッグ きゃべつのお和え物 けんちん汁	米 里芋 サラダ油 パン粉 小麦粉 砂糖 フレンチクレームドレッシング	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 煮干粉 和風だし	きゃべつ 人参 大根 きゅうり こんにゃく ねぎ 枝豆 玉ねぎ	739 23.7	
16日 (金)	うどん	牛乳	メンチカツ 五日金平 きつねうどん汁	うどん 大豆油 サラダ油 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 なると 竹輪 油揚げ 卵 煮干粉 和風だし	小松菜 人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	828 28.3	
20日 (火)	ごはん	牛乳	ポテトコロッケ きゅうりのごま和え すきやき風煮	米 大豆油 三温糖 砂糖 小麦粉 パン粉 車麩 韓国ナムルドレッシング	牛乳 牛肉 焼き豆腐 卵	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン こんにゃく	883 26	
21日 (水)	子供パン	牛乳	フィッシュポーション(タルタルソース) ヘルシーサラダ トマトスープ	パン 大豆油 小麦粉 パン粉 青じそドレッシング(ほたて) タルタルソース(卵)	牛乳 ベーコン ホキ ひじき	きゃべつ 人参 玉ねぎ コーン きゅうり ほうれん草 トマト こんにゃく 黄ピーマン にんにく	765 28.7	
23日 (金)	中華麺	牛乳	揚げ餃子(3) 枝豆とひじきのサラダ タンメン汁	中華麺 大豆油 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 でんぶん	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき	きゃべつ 人参 もやし コーン 枝豆 干し椎茸 玉ねぎ にら にんにく	751 30.3	
26日 (月)	ごはん	牛乳	モロの竜田揚げ にらともやしの炒め物 かんぴょうの味噌汁	米 大豆油 でんぶん	牛乳 もろか 豚肉 油揚げ 豆腐 赤味噌 白味噌 和風だし 煮干粉	人参 もやし にら ねぎ かんぴょう	770 29.3	
27日 (火)	ごはん ●	牛乳	チキンナゲット(2) 野菜サラダ ポークカレー	米 大豆油 小麦粉 じゃが芋 でんぶん イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	小松菜 人参 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	887 27.4	
28日 (水)	ソフトフランスパン	牛乳	ハンバーグデミグラソース ツナと野菜のサラダ コンソメスープ	パン 大豆油 サラダ油 じゃが芋 砂糖 パン粉 ごまドレッシング(卵)	牛乳 鶏肉 ツナ缶	小松菜 人参 玉ねぎ もやし コーン	828 28.2	
29日 (木)	ごはん ●	牛乳	さんまの蒲焼 水菜のおひたし 洋風かきたま汁	米 大豆油 でんぶん 砂糖	牛乳 さんま 卵 ベーコン	白菜 人参 もやし 水菜 ほうれん草 玉ねぎ	782 26.9	
30日 (金)	うどん ●	牛乳	もずくのかき揚げ 海草サラダ なすの南蛮汁 ヨーグルト	うどん 大豆油 砂糖 さつま芋 でんぶん 小麦粉 和風ドレッシング	牛乳 油揚げ 卵 海草 もずく 和風だし ヨーグルト	きゃべつ 小松菜 人参 なす きゅうり 黄ピーマン ねぎ 枝豆	821 25.2	
							月平均栄養摂取量	793 27.8

※ 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。

9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)	
主食	米	埼玉(久喜市産米)	肉類	豚肉	青森、秋田、群馬	キャベツ	群馬、長野、青森	切りこんにゃく	千葉、北海道	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎	きゅうり	埼玉、福島、青森	根深ねぎ	青森、茨城、千葉		
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	卵	青森	ごぼう	群馬	ピーマン	茨城、岩手	
牛乳	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。	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	魚介類	あじ	ニュージーランド	切りごぼう	青森、群馬	赤・黄ピーマン	韓国、オランダ
		さんま	北海道など	さめ	宮城	大根	群馬、北海道	もやし	千葉、栃木	
		ホキ	ニュージーランド	玉ねぎ	佐賀、北海道	にら	茨城、栃木	本しめじ	長野、群馬	
		じゃがいも	北海道、茨城	にんじん	北海道	小松菜	茨城	パセリ	長野	
		セロリ	長野	七厘菜	茨城	えのきたけ	埼玉、長野、新潟	なす	茨城、栃木	
		水菜	茨城	干しいたけ	秋田	わかめ	韓国	ひじき	韓国	