

10月分予定献立表

(給食回数20回)

久喜市教育委員会
菖蒲学校給食センター

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				小学生	中学生	
3日(月)	ちゅうかめん	牛乳	タンメン ポークシウマイ ごぼうサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶたにく かまぼこ なると	きやべつ たまねぎ にんじん もやし にんにく たけのこ にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	633 26.6	775 32.8	
4日(火)	ごはん	牛乳	とうふのやさいよせ きりぼしだいこんのキムチいため さつまじる	こめ パンこ でんぶん さつまいも あぶら さとう	牛乳 とうふ たらすりみ わかめ ぶたにく みそ ベーコン	たまねぎ かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく えだまめ きりぼしだいこん はくさいキムチ	673 24.5	807 28.9	
5日(水)	むぎごはん	牛乳	ほたてフライ(ソース) すきごぶのにも ひつつみ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	牛乳 ほたて こおりとうふ こぶ だいたず あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい ねぎ しらたき	661 21.9	824 27.6	
6日(木)	コッペパン	牛乳	小栢小 リクエストこんだて♪ とりのからあげ きゅうりのサラダ(ドレッシング) コーンとポテトのスープ りんご	パン でんぶん あぶら じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく ベーコン わかめ	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん きゅうり きやべつ りんご	654 28.5	860 36.2	
7日(金)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソースあえ こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) かぼちゃのみそしる ゼリー(ブルーベリー)	こめ でんぶん あぶら さとう ゼリー	牛乳 ぶたレバー あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが にんにく だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ きやべつ こまつな	711 26.4	876 32.1	
11日(火)	むぎごはん	牛乳	かつおのとさに もやしとぶたにくのいためもの みそけんちんじる	こめ むぎ さとう さといも あぶら	牛乳 かつお とうふ ぶたにく みそ	だいこん ねぎ ごぼう こんにやく しょうが もやし たまねぎ ビーマン にんじん にんにく	633 27.2	775 32.3	
12日(水)	キャロット ピラフ	牛乳	オムレツ・トマトソース ミートボールスープ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	こめ はるさめ でんぶん さとう パンこ ドレッシング	牛乳 ハム たまご スキムミルク ぶたにく とりとく	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん こまつな ブロッコリー きやべつ	675 24.2	809 28.6	
13日(木)	こどもパン	牛乳	ナポリタンコロッケ(ソース) さつまいものシチュー きやべつのサラダ(ドレッシング)	パン スパゲティ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さつまいも ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング	牛乳 とりにく とりにく スキムミルク	ビーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり きやべつ	678 22.6	928 27.3	
14日(金)	むぎごはん	牛乳	パオズ はっぽうさい はるさめサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく みそ いかに うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが もやし きゅうり	665 27.8	815 33.1	
17日(月)	ゆでうどん	牛乳	きのこうどん スティックだいがくいも きつかあえ(しょうゆ・かつおぶし)	ゆでうどん あぶら さつまいも さとう ごま でんぶん	牛乳 とりにく かまぼこ かつおぶし	にんじん しめじ えのきたけ なめこ ほしいたけ ねぎ きやべつ きく こまつな	640 23.9	766 28.2	
18日(火)	あきのかおり ごはん	牛乳	あつやきたまご わかめのみそしる もやしときやべつのサラダ(ドレッシング)	こめ さつまいも くり あぶら ごま ドレッシング	牛乳 とりにく かつおぶし たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ねぎ はくさい しめじ にんじん なめこ えのきたけ しょうが えだまめ たまねぎ きやべつ もやし	651 22.0	779 25.8	
19日(水)	ごはん	牛乳	もろのみそバターやき ぶたにくとごぼうのいために ちんげんさいのみそしる	こめ バター あぶら さとう ごま	牛乳 もろ なまあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん ちんげんさい ねぎ ごぼう こんにやく れんこん さやいんげん	616 27.2	763 33.1	
20日(木)	ツイストパン	牛乳	とりにくのきのソース マカロニサラダ(ドレッシング) ポトフ	パン バター ホワイトルウ なまクリーム じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 とりにく スキムミルク ベーコン うずらたまご	しめじ えのきたけ パプリカ(黄・赤) たまねぎ にんじん マッシュルーム きやべつ ブロッコリー とうもろこし	609 28.4	816 36.4	
21日(金)	むぎごはん	牛乳	ポークカレーライス ミートボール・トマトソース こんにやくサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら でんぶん パンこ さとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース トマト にんにく サラダこんにやく きやべつ きゅうり	755 23.5	954 30.8	
24日(月)	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン はるまき くきわかめのサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく やきぶた なると こぶ	たけのこ しょうが にんにく にんじん ほしいたけ いら とうもろこし ねぎ こまつな えだまめ もやし きやべつ	645 25.2	781 29.8	
25日(火)	ごはん	牛乳	れんこんのにくづめあんかけ だいずとフランクのソー いもこじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん さといも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ みそ ウインナー だいず	れんこん ねぎ こんにやく にんじん いんげん たまねぎ しょうが	734 25.9	883 30.7	
26日(水)	ごはん	牛乳	さけフライ(ソース) かいそうとれんこんのきんぴら とうふのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	牛乳 さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ さつまあげ くきわかめ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう れんこん つきこんにやく えだまめ	642 24.7	768 29.2	
27日(木)	なしパン	牛乳	とりにくのみそチーズやき きゅうりとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) トマトスープ	パン(卵・乳・枝チョコ含む) ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく チーズ みそ	ばんのうねぎ にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト ブロッコリー きゅうり	632 28.9	782 35.1	
28日(金)	ごはん	牛乳	さんまのしょうがに あつあげのオイスターソースに きりぼしだいこんのみそしる	こめ あぶら さとう	牛乳 さんま わかめ みそ ぶたにく なまあげ	きりぼしだいこん こまつな ねぎ しょうが ビーマン きやべつ	664 26.3	805 31.2	
31日(月)	ゆでうどん	牛乳	にくいりこんさいうどん ちくわのてんぶら かぼちゃのサラダ(ドレッシング)	ゆでうどん あぶら こむぎこ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく ちくわ	こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが かぼちゃ れんこん ブロッコリー	695 26.2	834 31.1	
							10月平均栄養摂取量	663 25.6	820 31.0

* 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。

☆印は、行事食「目の愛護デー」、◆印は、郷土料理「岩手県」、◇印は、教科と関連した献立「小学校2年生活科」です。

※印は、相間小学校リクエスト献立「栄養たっぷり お楽しみ給食」です。

★印は、スプーンのおつかひですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

10月分 学校給食使用食材の産地(予定)

主食	産地(予定)	卵類	肉類	魚類	穀類		野菜類		果実類		油脂類		調味料	
					品種	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)
米	埼玉(久喜市産米)	卵	鶏肉	鶏肉	群馬、栃木、茨城、千葉	にんじん	北海道・千葉	万能ねぎ	静岡	ほうれん草	秋田・岩手	しょうゆ	タイ	
	埼玉、アメリカ、カナダ	うずら卵	豚肉	鶏肉	岩手、群馬、千葉、鹿沼市	玉葱	北海道・兵庫	にら	栃木、群馬、茨城	とうもろこし	タイ	みそ	新潟	
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	小麦	ベーコン	ウインナー	千葉・群馬	じゃがいも	久喜・北海道	しめじ	長野	さやいんげん	北海道	塩	岩手	
	埼玉、アメリカ、カナダ	小麦	豚肉	ウインナー	千葉・群馬	もやし	栃木	きゅうり	久喜	グリンピース	ニュージーランド	酢	新潟	
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	たけのこ	豚肉	豚肉	北海道・岩手	白菜	茨城	大根	青森・北海道・千葉	りんご	長野・青森	しょうゆ	岩手	
	埼玉、栃木、北海道など	わかめ	鶏肉	鶏肉	宮城	きやべつ	茨城	ピーマン	茨城・高知	かぼちゃ	北海道	しょうゆ	岩手	
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	のり	鶏肉	鶏肉	北海道・岩手	かまぼこ	茨城	パプリカ(黄・赤)	オランダ			しょうゆ	岩手	
	埼玉、栃木、北海道など	くきわかめ	鶏肉	鶏肉	宮城	ちんげん菜	埼玉	パプリカ(黄・赤)	オランダ			しょうゆ	岩手	
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	きりぼし大根	鶏肉	鶏肉	宮城	小松菜	埼玉・秋田	れんこん	茨城			しょうゆ	岩手	
	埼玉、栃木、北海道など	ほしいたけ	鶏肉	鶏肉	九洲、四国、愛知、長野	長ねぎ	埼玉・茨城	パセリ	長野・千葉			しょうゆ	岩手	
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	こぶ	鶏肉	鶏肉	北北海道	ごぼう	青森・埼玉	菊	新潟・山形			しょうゆ	岩手	
	埼玉、栃木、北海道など	きりぼし大根	鶏肉	鶏肉	北北海道	ごぼう	青森・埼玉	プロッコリー	エクアドル			しょうゆ	岩手	
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	きりぼし大根	鶏肉	鶏肉	北北海道	さつま芋	茨城・千葉	きゅうり	久喜			しょうゆ	岩手	
	埼玉、栃木、北海道など	ほしいたけ	鶏肉	鶏肉	北北海道	生菜	高知	きゅうり	久喜			しょうゆ	岩手	