

# 11月分予定献立表

(給食回数19回)

平成28年度

久喜市教育委員会(菖蒲学校給食センター)

| 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 |             |      |
|------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|------|
|                  | 主食              | 飲物 | おかず                                                         |                                             |                                        |                                                                   | 小学生               | 中学生         |      |
| 1日<br>(火)        | ごはん             | 牛乳 | さばカレーやき<br>まーぼーはるさめ<br>かきたまスープ                              | こめ でんぶん はるさめ<br>さとう あぶら ごまあぶら               | 牛乳 さば とりにく たまご<br>ぶたにく とうふ             | にんじん こまつな しょうが にんにく<br>ねぎ たけのこ たまねぎ                               | 613<br>25.9       | 762<br>32.0 |      |
| 2日<br>(水)        | ごはん             | 牛乳 | ゼリーフライ(ソース)<br>こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし)<br>ごじる のりつくだに          | こめ あぶら じゃがいも<br>こむぎこ                        | 牛乳 おから だいち みそ<br>あぶらあげ のりつくだに<br>かつおぶし | だいこん にんじん ねぎ こまつな<br>もやし たまねぎ とうもろこし                              | 681<br>21.3       | 817<br>24.9 |      |
| 4日<br>(金)        | ごはん             | 牛乳 | ししゃもフライ(ソース) なつとう<br>かいそうとこんさいのきんぴら<br>じゃがいもとしめじのみそしる       | こめ こむぎこ あぶら パンこ<br>さとう じゃがいも                | 牛乳 ししゃも あつあげ みそ<br>さつまあげ きわかめ<br>なつとう  | たまねぎ しめじ にんじん ごぼう<br>こんにやく えだまめ                                   | 697<br>26.9       | 899<br>34.3 |      |
| ★<br>7日<br>(月)   | ちゅうかめん          | 牛乳 | どうふラーメン<br>みそポテト<br>ほうれんそうのおひたし(しょうゆ・かつおぶし)                 | ちゅうかめん あぶら<br>でんぶん じゃがいも さとう                | 牛乳 ぶたにく とうふ わかめ<br>みそ かつおぶし            | にんじん ねぎ しょうが ゆず<br>ほうれんそう きゃべつ                                    | 645<br>23.2       | 772<br>28.5 |      |
| 8日<br>(火)        | ごはん             | 牛乳 | えびしゅうまい<br>まーぼーどうふ<br>はるさめサラダ(ドレッシング)                       | こめ あぶら こむぎこ<br>はるさめ さとう でんぶん<br>ドレッシング      | 牛乳 えび たら ぶたにく<br>とうふ みそ                | ねぎ たまねぎ しょうが にんにく<br>にんじん たけのこ にら きゅうり<br>もやし                     | 676<br>25.9       | 866<br>33.0 |      |
| ◇<br>9日<br>(水)   | ごはん             | 牛乳 | とりのこめこあげ<br>やさいのしおこうじいため<br>ビーフンスープ                         | こめ あぶら こめこ ビーフン<br>ごまあぶら でんぶん               | 牛乳 とりにく ぶたにく<br>ベーコン                   | きゃべつ にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく ぼんこのうねぎ ビーマン                          | 645<br>25.7       | 804<br>31.7 |      |
| ★<br>10日<br>(木)  | しよくパン<br>りんごジャム | 牛乳 | アンサンブルエッグ<br>さつまいものジャーマンポテト<br>やさいスープ                       | パン ジャム あぶら<br>さつまいも じゃがいも                   | 牛乳 たまご チーズ<br>いとかまぼこ ベーコン              | にんじん たまねぎ きゃべつ<br>とうもろこし えだまめ                                     | 611<br>21.7       | 826<br>27.4 |      |
| ◆<br>11日<br>(金)  | ごはん             | 牛乳 | しゃくしなぎようざ<br>とりにくとねぎのいためもの<br>にぼうとう ふりかけ                    | こめ あぶら こむぎこ パンこ<br>うどん ごまあぶら さとう<br>でんぶん ごま | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>かつおぶし たまご のり           | にんじん きゃべつ しゃくしな だいこん<br>ごぼう しめじ ねぎ こんにやく<br>こまつな                  | 670<br>22.7       | 870<br>28.5 |      |
| 15日<br>(火)       | ごはん             | 牛乳 | レバーのオーロラソースあえ<br>こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし)<br>だいこんのみそしる         | こめ でんぶん さとう<br>あぶら                          | 牛乳 ぶたレバー あぶらあげ<br>わかめ みそ かつおぶし         | たまねぎ ねぎ だいこん きゃべつ<br>こまつな にんじん                                    | 675<br>25.5       | 843<br>31.5 |      |
| 16日<br>(水)       | さつまいも<br>ごはん    | 牛乳 | さけのしおやき<br>ほうれんそうのごまドレッシングあえ(ドレッシング)<br>けのじる                | こめ さつまいも ごま さとう<br>ドレッシング                   | 牛乳 とりにく さけ とうふ<br>だいち みそ               | にんじん たけのこ だいこん ごぼう<br>ほししいたけ わらび ぜんまい もやし<br>こんにやく ふき ほうれんそう きゃべつ | 613<br>26.7       | 762<br>33.0 |      |
| ★*<br>17日<br>(木) | メロンパン<br>(卵なし)  | 牛乳 | ♪ 菖蒲南中 リクエスト献立 ♪<br>とりのてりやき マカロニサラダ(ドレッシング)<br>コンソメスープ クレープ | パン(卵なし) マカロニ<br>ドレッシング<br>クレープ(卵含む)         | 牛乳 とりにく みそ ベーコン                        | しょうが にんじん たまねぎ<br>ちんげんさい とうもろこし ブロッコリー                            | 736<br>26.3       | 886<br>31.2 |      |
| 18日<br>(金)       | ごはん             | 牛乳 | ピーマンのにくづめフライ(ソース)<br>ツナとやさいのソテー<br>ワンタンスープ                  | こめ パンこ あぶら ワンタン<br>ごまあぶら 小麦粉                | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>さつまあげ まぐろ              | にんじん ピーマン しょうが にんにく<br>たまねぎ ねぎ もやし きゃべつ<br>こまつな とうもろこし            | 695<br>22.1       | 834<br>25.9 |      |
| 21日<br>(月)       | ゆでうどん           | 牛乳 | きのこいりけんちんうどん<br>しのだに<br>こまつなともやしのあえもの(ドレッシング)               | うどん さとも あぶら<br>ごま パンこ でんぶん<br>ドレッシング        | 牛乳 とりにく あぶらあげ<br>かつおぶし ひじき             | にんじん だいこん しめじ えのきたけ<br>ねぎ ごぼう こまつな もやし                            | 601<br>22.1       | 747<br>27.0 |      |
| 22日<br>(火)       | むぎごはん           | 牛乳 | まんだいのマリネ<br>こんさいサラダ(ドレッシング)<br>どさんこじる                       | こめ むぎ でんぶん あぶら<br>じゃがいも バター さとう<br>ドレッシング   | 牛乳 まんだい ぶたにく<br>とうふ みそ                 | たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ<br>れんこん だいこん ブロッコリー                           | 659<br>24.9       | 822<br>30.7 |      |
| ★<br>24日<br>(木)  | こどもパン           | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソース<br>コーンポテト<br>きゃべつとベーコンのスープ                    | パン さとう あぶら バター<br>じゃがいも                     | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>ベーコン                   | きゃべつ にんじん たまねぎ<br>とうもろこし えだまめ                                     | 634<br>23.3       | 815<br>28.0 |      |
| ★<br>25日<br>(金)  | むぎごはん           | 牛乳 | こえどカレー<br>オムレツ(ケチャップ)<br>こんにやくサラダ(ドレッシング)                   | こめ むぎ あぶら<br>カレーウ さつまいも<br>ドレッシング           | 牛乳 ぶたにく チーズ<br>スキムミルク たまご              | たまねぎ にんじん トマト にんにく<br>サラダこんにやく きゃべつ えだまめ                          | 732<br>22.6       | 917<br>26.6 |      |
| 28日<br>(月)       | ちゅうかめん          | 牛乳 | みそコーンラーメン<br>だいがくかぼちゃ<br>ごぼうサラダ(ドレッシング)                     | ちゅうかめん あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま<br>ドレッシング        | 牛乳 ぶたにく みそ                             | にんじん たまねぎ にんにく しょうが<br>きゃべつ ねぎ にら もやし とうもろこし<br>かぼちゃ ごぼう きゅうり     | 693<br>23.8       | 832<br>28.1 |      |
| 29日<br>(火)       | ごはん             | 牛乳 | とりのわふうあんかけ<br>ぶたにくとさこのいためもの<br>とうふのみそしる                     | こめ でんぶん さとう<br>あぶら                          | 牛乳 とりにく とうふ<br>あぶらあげ わかめ みそ<br>ぶたにく    | ねぎ だいこん しょうが ビーマン<br>きゃべつ もやし にんじん ほししいたけ<br>しめじ                  | 678<br>21.8       | 813<br>25.6 |      |
| 30日<br>(水)       | ごはん             | 牛乳 | ほっけのしおだれやき ひじきののもの<br>きりほしだいこんのみそしる<br>ひじきののもの              | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも                         | 牛乳 ほっけ あつあげ<br>ひじき みそ とりにく             | ねぎ レモン かんきつ こまつな<br>にんじん こんにやく えだまめ                               | 608<br>26.1       | 756<br>32.2 |      |
|                  |                 |    |                                                             |                                             |                                        |                                                                   | 月平均栄養摂取量          | 658         | 823  |
|                  |                 |    |                                                             |                                             |                                        |                                                                   |                   | 24.3        | 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。

☆印は行事食(県民の日)、◆印は、郷土食(埼玉県)、◇印は教科と関連した献立(小3年国語 食べ物のひみつ教えます)

\*印は、菖蒲南中学校リクエスト献立です。名づけ【予算大丈夫か?メニュー】です。★印は、スプーンのつく日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

11月分 学校給食用食材の産地(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)   | 卵      | 埼玉、新潟、北海道、秋田 | 豚肉    | 群馬、栃木、茨城、千葉 | にんじん  | 北海道・千葉・久喜 | 万能ねぎ      | 静岡       |
| パン | 埼玉、アメリカ、カナダ | 卵      | 高知、静岡        | 鶏肉    | 群馬、栃木、茨城、千葉 | たら    | 北海道       | しらた       | 栃木、群馬、茨城 |
| 牛乳 | 埼玉、栃木、北海道など | たけのこ   | 熊本、宮崎        | ベーコン  | 千葉、群馬       | もやし   | 栃木        | きゅうり      | 長野       |
|    |             | わかめ    | 韓国           | ウインナー | 千葉、群馬       | 白菜    | 茨城、久喜     | きゅうり      | 久喜、栃木    |
|    |             | はるさめ   | タイ、中国        | 豚レバー  | 北海道、岩手      | きゃべつ  | 茨城        | 大根        | 千葉、茨城    |
|    |             | きりほし大根 | 宮崎           | 鯖     | ノルウエー       | ちんげん菜 | 埼玉        | ピーマン      | 群馬、茨城    |
|    |             | ほししいたけ | 九州、四国、愛知、長野  | まんだい  | アメリカ、ロシア    | 小松菜   | 埼玉、秋田     | パプリカ(青、赤) | 茨城       |
|    |             | さけ     | 北海道          | まんだい  | インドネシア      | 長ねぎ   | 埼玉、茨城     | れんこん      | 群馬、群馬    |
|    |             | ビーガン   | タイ           | ししゃも  | アイスランド      | ごぼう   | 青森、埼玉     | パセリ       | 長野、千葉    |
|    |             |        |              |       |             | こんにやく | 北海道       | ほうろく草     | 群馬、群馬、秋田 |
|    |             |        |              |       |             | しょうゆ  | 北海道、千葉    | ブロッコリー    | 群馬、群馬    |
|    |             |        |              |       |             | さつま芋  | 茨城、千葉     | 里芋        | 千葉、埼玉、宮崎 |
|    |             |        |              |       |             | 生薬    | 高知        | とうもろこし    | タイ       |