

12月分予定献立表

(給食回数16回)

久喜市教育委員会
真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	
★ 1日 (木)	ツイストパン	牛乳	とうふハンバーグ・てりやきソース ふゆやさいのシチュー ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら パンこ ホリトルク ドレッシング	牛乳 とうふ とりにく ひじき ベーコン チーズ スキムミルク	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい カリフラワー ブロッコリー きゃべつ	680 27.7	912 35.8	
◇ 2日 (金)	ちやめし	牛乳	あつやきたまご おでん はくさいのおひたし(しょうゆ・かつおぶし)	こめ むぎ	牛乳 たまご さつまあげ つみれ かんもどき こんぶ なまあげ かつおぶし	はくさい にんじん もやし だいこん こんにゃく	641 27.2	786 33.1	
5日 (月)	ゆでうどん	牛乳	あんかけうどん かぼちゃコロッケ(ソース) ちんげんさいのあえもの(ドレッシング)	うどん パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい きくらげ しょうが かぼちゃ もやし ちんげんさい	657 21.8	806 26.2	
6日 (火)	ごはん	牛乳	さばあまからやき れんこんのきんぴら そうめんじる	こめ さとう そうめん ごま あぶら	牛乳 さば あぶらあげ さつまあげ	しょうが にんじん たまねぎ れんこん ほうれんそう ほししいたけ こんにゃく ばんのうねぎ さやいんげん	660 26.9	810 32.7	
★ 7日 (水)	むぎごはん	牛乳	ポークカレー だいたいのナゲット こんにゃくサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク だいたい	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく サラダこんにゃく きゃべつ	747 24.8	937 30.8	
★ 8日 (木)	こどもパン	牛乳	ハムカツ(ソース) ブロッコリーときゃべつのサラダ(ドレッシング) ミートボールスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら はるさめ ドレッシング	牛乳 ポークハム ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく ブロッコリー きゃべつ えだまめ	611 24.5	822 31.4	
9日 (金)	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき だいこんのオイスターソースに すいとん	こめ むぎ さとう こむぎこ	牛乳 さけ とりにく ぶたにく	はくさい にんじん だいこん ねぎ えだまめ	638 28.5	769 34.2	
12日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン あげぎょうざ ごぼうサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく にら きゃべつ もやし とうもろこし ごぼう ブロッコリー にんじん ねぎ	701 25.2	863 30.6	
◆ 13日 (火)	ごはん	牛乳	まぐろのマリネ こまつなのあえもの(しょうゆ・かつおぶし) せんべいじる	こめ でんぶん あぶら なんぶせんべい さといも	牛乳 まぐろ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ビーマン ねぎ にんにく ごぼう ほししいたけ もやし こまつな とうもろこし	639 26.5	783 32.2	
14日 (水)	ごはん	牛乳	もみのきハンバーグ・おろしソース ひじきのものに はすじる	こめ さとう さといも パンこ	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ	ばんのうねぎ だいこん たまねぎ にんじん れんこん こまつな なめこ しょうが こんにゃく えだまめ	648 23.8	795 28.8	
★ 15日 (木)	バターロール	牛乳	しろみぎかなのピザソースかけ マカロニサラダ(ドレッシング) ポトフ	パン(卵含む) オリーブオイル さとう じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ほき ぶたにく とりにく うずらのたまご	にんにく トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム きゃべつ えだまめ ブロッコリー とうもろこし	637 29.1	869 37.6	
16日 (金)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソースあえ きゃべつとこまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) たまねぎのみそじる	こめ でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたレバー あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゃべつ こまつな にんじん	685 25.9	842 31.5	
19日 (月)	ゆでうどん	牛乳	ほうとううどん ちくわのこむぎあげ だいこんサラダ(ドレッシング)	うどん こむぎこ あぶら ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ	にんじん しめじ だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ もやし きゃべつ	687 27.1	845 33.0	
20日 (火)	ごはん	牛乳	わかさぎフリッター キムチなべ こまつなともやしのあえもの(ドレッシング)	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま ドレッシング	牛乳 わかさぎ ぶたにく とうふ みそ	はくさい ねぎ にら はくさいキムチ にんにく こまつな もやし とうもろこし	649 25.4	783 30.3	
★ 21日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくとかぼちゃのこむぎあえ ほうれんそうのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) きりたんぼじる	こめ でんぶん あぶら さとう みかんジュース ごま きりたんぼ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし	かぼちゃ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ せり ほうれんそう きゃべつ	678 24.4	833 29.5	
★ 22日 (木)	フオカッチャ	牛乳	とりのてりやき シーザードレッシングサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ クリスマスゼリー	パン こむぎこ パンこ ドレッシング(卵含む) ゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	606 22.4	795 28.3	
							12月平均栄養摂取量	660 25.7	828 31.6

1月分予定献立表

10日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ・わふうあんかけ きりぼしだいこんのベーコンに だごじる	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも しらたまだんご さといも	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ ベーコン みそ	えのきたけ ほししいたけ にんじん ばんのうねぎ ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん えだまめ	680 22.9	816 26.9
11日 (水)	ごはん	牛乳	あつやきたまご こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) とうにゅうなべ	こめ パンこ	牛乳 たまご とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ はくさい こんにゃく もやし こまつな	625 25.0	747 29.6
★ 12日 (木)	ツイストパン	牛乳	♪えいようまんてん ツイサメきゅうしよく♪ もろのフライ(ソース) はるさめスープ えだまめサラダ(ドレッシング) ゼリー	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま はるさめ ドレッシング ゼリー	牛乳 もろ とりにく	にんじん しょうが きくらげ ほうれんそう ねぎ えだまめ きゃべつ	646 28.1	773 33.4
13日 (金)	むぎごはん	牛乳	ポークカレー とうふのナゲット こんにゃくサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ ナゲット チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく サラダこんにゃく きゃべつ	718 25.3	863 29.9

* 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、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。

★印は行事食(冬至) ◆印は郷土食(青森県) ◇印は教科と関連した献立(小学2年 国語)です。

主食	産地(予定)		卵類	産地(予定)		肉類	産地(予定)		魚類	産地(予定)		青果類	産地(予定)		青果類	産地(予定)	
	米	パン		卵	鶏肉		豚肉	牛肉		魚	野菜		果物				
牛乳	埼玉(久喜市産米)	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、 埼玉、青森、千葉県、鹿児島	にんじん	埼玉	青果類	万寿ねぎ	福岡・茨城・静岡	きさいいんげん	北海道	青果類	にら	栃木	
	埼玉、アメリカ、カナダ	種	うずら卵	愛知、静岡	鶏肉	群馬、青森、千葉県、鹿児島	玉葱	北海道	青果類	しら	長野			青果類	しめじ	長野	
			たけのこ	熊本・宮崎	豚レバー	北海道・岩手	白菜	久喜・茨城	青果類	かぼちゃ	北海道			青果類	かぼちゃ	北海道	
			わかめ	韓国			きゃべつ	群馬・久喜・神奈川	青果類	大根	千葉県・神奈川			青果類	大根	千葉県・神奈川	
			はるさめ	タイ・中国			ちんげん菜	群馬・埼玉	青果類	ピーマン	茨城・高知			青果類	パプリカ(黄・赤)	韓国・オランダ	
			くわがめ	韓国	鮭	北海道	小松菜	埼玉	青果類	パプリカ(黄・赤)	韓国・オランダ			青果類	れんこん	茨城・群馬	
			きりぼし大根	宮崎	わかさぎ	カガシ	長ねぎ	埼玉・群馬	青果類	れんこん	茨城・群馬			青果類	れんこん	茨城・群馬	
			ほししいたけ	九州・四国・愛知・長野	鮎	ノルウエー	ごぼう	青森	青果類	ごぼう	千葉県・神奈川			青果類	ほうれん草	埼玉・群馬・長野・宮崎	
			ごぶ	北海道	マグロ	ベトナム	にんにく	青森	青果類	ほうれん草	埼玉・五クアドル			青果類	ブロッコリー	埼玉・五クアドル	
			きくらげ	熊本	ほき	ニュージーランド	じゃがいも	北海道	青果類	ほうれん草	埼玉・五クアドル			青果類	里芋	宮崎	
							せり	茨城	青果類	とうもろこし	タイ			青果類	とうもろこし	タイ	
							生姜	高知	青果類					青果類			