5月分予定献立表

（給食回数19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） 主食	飲物	おかず	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) 小学生	中学生
2日（月）	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン あげぎょうざ もやしときゅうりのサラダ（ドレッシング）	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく やきぶた わかめ なると	きゃべつ たまねぎ にら にんじん にんにく しょうが もやし たけのこ ねぎ とうもろこし きゅうり	628 24.5	805 30.4
☆ 6日（金）	たけのこごはん	牛乳	かつおのたつたおろしソース きゃべつのおひたし（しょうゆ・けずりぶし） さんさいじる かしわもち	こめ さとう でんぷん あぶら かしわもち	牛乳 とりにく あぶらあげ かつお とうふ みそ かつおぶし	にんじん たけのこ こんにゃく しょうが だいこん わらび ぜんまい えのきだけ ねぎ ごぼう ほうれんそう きゃべつ ほそたけ ばんのうねぎ	690 28.2	870 35.8
9日（月）	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん ささかまのいそべあげ こまつなのサラダ（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 とりにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり	にんじん しょうが ねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし	652 23.9	812 29.2
10日（火）	ごはん	牛乳	きびなごフライ ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま パンこ こむぎこ	牛乳 きびなご わかめ なまあげ みそ とうふ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ ねぎ ゴーヤ にんじん とうもろこし	619 25.2	780 31.5
11日（水）	ごはん	牛乳	さんまのしょうがに きりぼしだいこんとこぶのにもの だごじる	こめ さとう しらたまだんご あぶら でんぷん	牛乳 さんま あぶらあげ みそ とりにく こぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな きりぼしだいこん しょうが つきこんにゃく グリンピース	651 23.0	804 27.1
★ 12日（木）	こどもパン	牛乳	ハムカツ（ソース） アスパラガスとペンネのサラダ（ドレッシング） わかめスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ペンネ ごま ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ポンレスハム わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ アスパラガス	648 23.0	843 29.3
13日（金）	ごはん	牛乳	ユーリンチー はるさめサラダ（ドレッシング） たまごスープ	こめ あぶら でんぷん さとう はるさめ ドレッシング	牛乳 とりにく たまご とうふ	しょうが ねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし	667 26.0	824 31.6
16日（月）	ちゅうかめん	牛乳	タンメン タコマヨフライ（ソース） もやしとちんげんさいのサラダ（ドレッシング）	ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ（卵含む） でんぷん ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく たこ たら	きゃべつ たまねぎ にんじん にら もやし たけのこ にんにく にんじん ちんげんさい とうもろこし	607 24.8	747 30.0
17日（火）	ごはん	牛乳	あつやきたまご コーンとほうれんそうのおひたし（しょうゆ・けずりぶし） にくじゃが	こめ じゃがいも あぶら さとう	牛乳 たまご ぶたにく なまあげ こぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ つきこんにゃく とうもろこし こまつな きゃべつ	637 22.8	786 27.5
◆ 18日（水）	むぎごはん	牛乳	メンチカツ（ソース） きりぼしだいこんのサラダ（ドレッシング） だいこんのみそしる	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん ねぎ だいこん かいわれだいこん きゅうり にんじん たまねぎ	667 20.8	804 24.3
★ 19日（木）	しょくパン いちごジャム	牛乳	ハンバーグデミグラスソース きゃべつのサラダ（ドレッシング） かぼちゃのポタージュ	パン ジャム パンこ さとう ホワイトルウ まなクリーム あぶら でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん かぼちゃ きゅうり きゃべつ	707 26.6	946 33.7
★ 20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 こんにゃくサラダ（ドレッシング）	こめ むぎ じゃがいも パンこ あぶら カレールウ さとう でんぷん 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	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ トマト サラダこんにゃく きゃべつ きゅうり	750 23.5	931 27.7
◇★ 23日（月）	ゆでうどん	牛乳	いせうどん かきあげ えだまめサラダ（ドレッシング） なつみかんゼリー	ゆでうどん あぶら こむぎこ ごま さとう ドレッシング ゼリー	牛乳 かまぼこ こぶ さくらえび ちくわ	ねぎ たまねぎ みつば えだまめ きゃべつ にんじん	656 21.2	810 25.4
24日（火）	ごはん	牛乳	とうふつつみやき だいずとポテトのいそに あさりのみそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ ごま	牛乳 ぶたにく とりにく こぶ みそ たまご かつお たまご とうふ あさり ひじき だいず あぶらあげ	たまねぎ やまいも えだまめ ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな にんじん さやいんげん	620 23.1	764 27.2
25日（水）	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・けずりぶし） きりぼしだいこんのみそしる	こめ あぶら でんぷん さとう	牛乳 ぶたレバー わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ	しょうが にんにく 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	683 25.8	845 31.3
★ 26日（木）	ツイストパン	牛乳	いかきゃべつやき とりにくのトマトに フルーツポンチ	パン じゃがいも パンこ あぶら でんぷん バター コンニャクゼリー	牛乳 いか たら かつお とりにく スキムミルク	たまねぎ きゃべつ しょうが にんじん ピーマン にんにく トマト りんご（缶） みかん（缶）	654 24.3	834 30.1
★ 27日（金）	キャロットピラフ	牛乳	オムレツ・ホワイトソースかけ たけのこのアーリオオーリオ コーンとポテトのスープ	こめ バター ホワイトソース じゃがいも あぶら さとう でんぷん オリーブオイル	牛乳 ポークハム たまご スキムミルク とりにく フランク	たまねぎ とうもろこし しょうが にんじん スナップえんどう パセリ きゃべつ マッシュルーム たけのこ こまつな とうがらし	680 25.1	841 30.4
30日（月）	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめん えびしゅーまい もやしのサラダ（ドレッシング）	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ パンこ さとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく うずらのたまご えび たら	にんじん ほししいたけ もやし ねぎ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり きゃべつ	620 26.1	793 32.5
31日（火）	ごはん	牛乳	さけみりんづけやき ぶたキムチいため こまつなのみそしる	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	ねぎ こまつな しょうが にら きゃべつ にんにく はくさいキムチ	602 26.9	741 32.7
						月平均栄養摂取量	655 24.4	820 29.7

＊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、教科と関連した献立、◇印は、郷土料理・イベントに関連した献立「三重県」、☆印は、「こどもの日のお祝い献立」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。

5月分　学校給食使用食材の産地（予定）

		産地（予定）
主食	米	埼玉（久喜市産米）
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など
牛乳	埼玉県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。	

	品種	産地（予定）
卵類	卵	埼玉、新潟、北海道
	うずら卵	愛知、静岡
乾物類	わかめ	韓国
	ひじき	鹿児島
	たけのこ	熊本
	きくらげ	熊本
	昆布	北海道
	あおのり	愛知
	大豆	北海道
	きりぼし大根	宮崎

	品種	産地（予定）
肉類	豚肉	群馬、栃木、茨城、千葉、
	鶏肉	岩手、青森、千葉、宮崎
	豚レバー	北海道
	ベーコン	千葉・群馬
	焼き豚	茨城・群馬・埼玉
	ポンレスハム	千葉・群馬
魚類	鮭	北海道
	かつお	静岡
	きびなご	九州
	秋刀魚	岩手
	あさり	熊本
	さくらえび	静岡

	品種	産地（予定）
青果類	にんじん	徳島
	玉葱	北海道
	じゃがいも	鹿児島・長崎
	もやし	栃木
	きゃべつ	栃木・千葉・神奈川・埼玉
	青梗菜	茨城・群馬
	小松菜	埼玉・熊本
	長ねぎ	埼玉・茨城
	ごぼう	青森・茨城
	にんにく	青森
	ほうれん草	宮崎・茨城
	パセリ	千葉
	生姜	久喜

	品種	産地（予定）
青果類	しめじ	長野
	えのき茸	長野
	にら	栃木・群馬・茨城
	かいわれ大根	埼玉
	糸みつば	埼玉
	大根	千葉
	万能ねぎ	静岡
	スナップえんどう	鹿児島・熊本
	ピーマン	茨城
	マッシュルーム	茨城
	とうもろこし	台湾
	枝豆	台湾
	ブロッコリー	エクアドル

	品種	産地（予定）
青果類	里芋	宮崎
	たけのこ	四国他
	とうがらし	中国
	きゅうり	久喜
	アスパラガス	長崎・長野
	ゴーヤ	鹿児島・沖縄
	ほそたけ	青森、秋田