



7月分予定献立表

(給食回数13回)

久喜市教育委員会
草薙学校給食センター

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 (金)	ごはん	牛乳	プルコギ とうふととうがんのチゲ フルーツポンチ	こめ さとう ごま あぶら	牛乳 ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうがんに しめじ ちんげんさい ほししいたけ ほうさいキムチ ねぎ にら みかん りんご メロン	626	779	
4日 (月)	ゆでうどん	牛乳	なすカレーなんばんうどん ちくわのいそべあげ こまつなともやしのいそかあえ(しょうゆ・のり)	ゆでうどん あぶら カレールウ こむぎこ ごま	牛乳 ちくわ とりにく のり	なす しょうが にんじん ねぎ もやし きゃべつ こまつな	670	893	
5日 (火)	ごはん	牛乳	あじのさんがやき かんぴょうのソテー さわにわん ふりかけ(のり)	こめ あぶら さとう	牛乳 あじ たら ふたにく なた みそ とりにく かつおぶし のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ かんぴょう たまねぎ こんにやく さやいんげん ししいたけ まつちや	610	755	
★★ 6日 (水)	ごはん	牛乳	ほしのコロッケ(ソース) やさしいため そうめんじる たなばたゼリー	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ そうめん あぶら ごまあぶら でんぶん ゼリー	牛乳 とりにく なた ふたにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゃべつ ピーマン ちんげんさい もやし もも りんご	697	858	
◇★ 7日 (木)	ソフトフランス パン バター	牛乳	さけのエスカベッシュ きゅうりのサラダ(ドレッシング) ポトフ	パン バター あぶら さとう でんぶん オリーブオイル パンこ じゃがいも ドレッシング	牛乳 さけ ふたにく とりにく うずらのたまご	たまねぎ にんじん レモン マッシュルーム とうもろこし きゅうり きゃべつ	622	785	
★ 8日 (金)	ごはん	牛乳	ポークシューマイ マーボーなす もやしのナムル(ドレッシング)	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう パンこ ドレッシング	牛乳 ふたにく みそ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ なす たまねぎ もやし にんじん にら こまつな	639	782	
11日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン はるまき きりこんぶときゃべつのサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるまき ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ふたにく やきふた なた こんぶ	にんじん しょうが にんにく もやし たけのこ ねぎ とうもろこし にら こまつな ほししいたけ えだまめ きゃべつ	645	791	
12日 (火)	ごはん	牛乳	とりのガーリックバターやき なすとピーマンのソテー だいこんのみそしる	こめ バター あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ ふたにく	にんにく ねぎ だいこん こまつな しょうが なす たけのこ ピーマン パプリカ(赤)	626	767	
13日 (水)	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(ソース) ゴーヤチャンプルー とうがんとこんぶのみそしる	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	牛乳 たちうお ベーコン こんぶ みそ ふたにく とうふ	とうがんに にんじん ねぎ もやし ちんげんさい ゴーヤ たまねぎ	661	812	
★ 14日 (木)	コッペパン	牛乳	ロングハンバーグ・トマトソース きゃべつのサラダ(ドレッシング) グラッセ	パン さとう でんぶん パンこ じゃがいも ホワイトルウ オリーブオイル パンこ ドレッシング	牛乳 ふたにく とりにく	たまねぎ トマト にんにく にんじん しょうが ピーマン セロリ きゅうり きゃべつ	611	855	
★ 15日 (金)	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレー ミートボール・ケチャップソース こんにやくサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク ふたにく	たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく サラダこんにやく きゃべつ きゅうり	739	911	
◆★ 19日 (火)	ごはん	牛乳	リングイッタ(フランク) コウヴェ・ヘフォガー(やさしいため) フェジョア(まめとふたにくのにこみ) コーヒープリン	こめ あぶら コーヒープリン(豆乳含む)	牛乳 フランク ふたにく ベーコン くるまめ	たまねぎ にんにく にんじん トマト きゃべつ こまつな とうもろこし	734	883	
★ 20日 (水)	キャロットピラフ	牛乳	とりのからあげ マカロニサラダ(ドレッシング) ミートボールスープ	こめ でんぶん あぶら はるまき マカロニ パンこ ドレッシング	牛乳 ポークハム とりにく ふたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きゃべつ えだまめ ブロッコリー	719	864	
							7月平均栄養摂取量	661	826
								25.0	30.6

8月分予定献立表

★ 29日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	ごもくラーメン はるまき きゅうりのサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるまき ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ふたにく なた	たまねぎ たけのこ にんじん にら とうもろこし きくりげ ほししいたけ ねぎ ちんげんさい きゅうり きゃべつ	627	768
30日 (火)	むぎごはん	牛乳	キムチどん はるまきスープ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるまき パンこ	牛乳 ふたにく とりにく	にら はくさいキムチ しょうが にら にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん パプリカ(赤) こまつな もやし みかん	632	774
31日 (水)	ごはん	牛乳	しろみぎかなのなんばんづけ きりほしだいこんとひじきのサラダ(ドレッシング) こんさいのごまじる	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとも ごま さとう ドレッシング	牛乳 ほき ひじき みそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん きりほしだいこん きゅうり きゃべつ ごぼう たまねぎ こんにやく	656	805

* 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。

* 7月の給食最終日、8月の給食開始日は、学校によって、異なりますので、各学校の行事予定をご確認ください。

☆印は、行事食「七夕」、◆印は、イベントに関連「オリンピック・ブラジル」、◇印は、教科に関連した献立(小学校3年生:音楽「きらきら星」から、フランス料理)です。

★印は、スプーンの日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

7月分 学校給食用食材の産地(予定)

主食	産地(予定)		卵類	産地(予定)		肉類	産地(予定)		魚果類	産地(予定)		魚果類	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	埼玉・青森		しめじ	長野
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	うずら卵	愛知、静岡	鶏肉	岩手、青森、千葉、鹿児島	玉葱	久喜	トマト(生)	埼玉・群馬	きゅうり	埼玉、久喜、山形、岩手		
	種	埼玉、アメリカ、カナダ	たけのこ	熊本	ベーコン	千葉・群馬	じゃがいも	久喜	ゴーヤ	埼玉・群馬	メロン	青森		
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	昆布	北海道	ウインナー	千葉・群馬	もやし	栃木	ピーマン	茨城	レモン	瀬戸内		
牛乳	埼玉県の原乳が不足した場合に他県から乾燥しています。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。	乾燥物類	のり	愛知	焼き豚	茨城・群馬・埼玉	きゃべつ	埼玉・群馬・茨城	万能ねぎ	静岡				
			かんぴょう	栃木	鮭	北海道・岩手	青梗菜	群馬・茨城	大根	青森				
			きりほしだいこん	宮崎	あじ	佐賀	小松菜	埼玉・茨城	パプリカ(黄・赤)	韓国				
			ほししいたけ	九州、四国、愛知、長野	太刀魚	京都・徳島	長ねぎ	千葉・茨城・埼玉	セロリ	茨城・長野				
							ごぼう	青森・茨城	冬瓜	愛知				
							にんにく	青森	マッシュルーム	茨城				
				なす	久喜	とうもろこし	タイ							
				にら	栃木、群馬、千葉、茨城	枝豆	台湾							
				生姜	高知	ブロッコリー	エクアドル							