



8・9月分予定献立表

(給食回数23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
29日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	ごもくラーメン はるまき きゃべつときゅうりのサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら はるまき こむぎこ 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 とうもろこし ねぎ きくらげにら ほししいたけ きゅうり ちんげんさい きゃべつ	625 22.4	766 27.0
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 パンこ はるまき	牛乳 ふたにく とりにく	しょうが にんにく はくさいキムチ にら たまねぎ たけのこ にんじん もやし こまつな ねぎ みかん	662 25.4	813 30.8
31日 (水)	ごはん	牛乳	しろみずかなのなんばんづけ きりぼ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 あぶら さとう ごまあぶら さとも ごま ドレッシング	牛乳 ほき みそ ひじき	ねぎ たまねぎ しょうが こんにやく にんじん だいこん ごぼう にんにく きゃべつ きりぼしだいこん きゅうり	613 21.4	774 27.3
★ 1日 (木)	ツイストパン	牛乳	チリコンカン きゃべつサラダ(ドレッシング) フルーツポンチ	パン あぶら こむぎこ ドレッシング ナタデココ	牛乳 ふたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー きゃべつ りんご みかん	652 26.1	824 32.0
★ 2日 (金)	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレー プレーンオムレツ(ケチャップ) こんにやくサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん なす ピーマン サラダこんにやく きゃべつ きゅうり	742 25.2	915 30.6
5日 (月)	ゆでうどん	牛乳	なすなんばんうどん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのおひたし(かつおぶし・しょうゆ)	ゆでうどん あぶら こむぎこ ごま	牛乳 ふたにく あぶらあげ ちくわ のり かつおぶし	なす しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ ほうれんそう きゃべつ	647 27.1	794 33.0
6日 (火)	むぎごはん	牛乳	さんまのかばやき こまつなのサラダ(ドレッシング) なめこじる	こめ むぎ でんぶ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ごま ドレッシング	牛乳 さんま とうふ みそ	ごぼう だいこん なめこ ねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん にんじん	702 22.8	889 28.6
7日 (水)	ごはん	牛乳	さつまいもとなしのブルコギ もずくのすましじる れいとうみかん	こめ さとう あぶら さつまいも	牛乳 ふたにく みそ もずく うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら なし ほししいたけ ねぎ こまつな みかん	652 25.9	800 31.5
★ 8日 (木)	子どもパン	牛乳	ハンバーグ・トマトソース なすのスパゲティ やさしいスープ	パン でんぶ さとう あぶら じゃがいも でんぶ スパゲティ	牛乳 ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん ばんのうねぎ なす ピーマン しょうが にんにく トマト きゃべつ	627 24.9	871 33.5
◇ 9日 (金)	ごはん	牛乳	ポテトコロッケ(ソース) すきやきふう きゅうりのサラダ(ドレッシング)	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ふ ドレッシング	牛乳 たまご ぎゅうにく とう ふ	しょうが つきこんにやく はくさい ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ	653 24.1	812 29.3
12日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ かいそうサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ふたにく みそ わかめ とりにく ひじき きわかめ とさかのり	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ きゃべつ にら にんじん ブロッコリー もやし サラダこんにやく とうもろこし	626 24.9	787 30.9
13日 (火)	ごはん	牛乳	いかのしょうがやき キムチいため とんじる	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	牛乳 いか とうふ みそ ぶたにく	しょうが なめこ だいこん ねぎ はくさいキムチ たくあん きゃべつ にら にんにく ごぼう	610 27.4	746 33.4
★ 14日 (水)	ごはん	牛乳	スコッチエッグ ふりかけ えだまめサラダ(ドレッシング) みそけんちんじる つきみだんご	こめ さとも パンこ ドレッシング つきみだんご	牛乳 ふたにく とりにく たまご とうふ みそのり かつおぶし	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう えだまめ きゃべつ	681 25.7	837 31.2
★ 15日 (木)	コッペパン	牛乳	やきフランク・ケチャップソース ごぼうサラダ(ドレッシング) コーンチャウダー	パン さとう でんぶ あぶら ホワイトルウ ごま じゃがいも ドレッシング	牛乳 フランクフルト ベーコン	たまねぎ トマト とうもろこし にんじん マッシュルーム ごぼう きゅうり	683 25.4	910 32.9
◆ 16日 (金)	ごはん	牛乳	もろのたつたあげ にらともやしのいためもの かんぴょうのみそじる	こめ でんぶ あぶら	牛乳 もろ とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく みそ	しょうが だいこん にんじん ねぎ かんぴょう にら もやし きゃべつ	620 27.1	759 33.0
20日 (火)	むぎごはん	牛乳	いわしフライ(ソース) ヘルシーチンジャオロースー とうがんじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら でんぶ さとう	牛乳 いわし とりにく とうふ ぶたにく あおき	とうがん にんじん ちんげんさい ねぎ たけのこ ピーマン えのきたけ しょうが	682 26.8	838 32.6
21日 (水)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソース もやしのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) きりぼしだいこんのみそじる	こめ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ふたレバー あぶらあげ ねぎ わかめ みそ かつおぶし	しょうが だいこん きりぼしだいこん ねぎ もやし こまつな にんじん	688 26.1	846 31.7
23日 (金)	ごはん	牛乳	さけのしおやき ひじきのにも さとものみそじる	こめ さとも さとう	牛乳 さけ なまあげ ひじき ちくわ みそ	えのきたけ ねぎ とうもろこし にんじん こんにやく えだまめ	593 27.5	725 33.5
26日 (月)	ゆでうどん	牛乳	にくごぼううどん はんぺんフライ(ソース) ちんげんさいのいそかあえ(しょうゆ・のり)	ゆでうどん あぶら こむぎこ パンこ でんぶ	牛乳 ふたにく はんぺん(卵・山芋含む) のり	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが ちんげんさい もやし きりぼしだいこん	648 24.6	795 29.8
27日 (火)	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ ぶたにくとなすのいためもの にらたまスープ	こめ さとう でんぶ あぶら ごま	牛乳 さば みそ たまご ぶたにく	にら たまねぎ にんじん ねぎ しょうが なす たけのこ ピーマン	625 27.1	788 35.0
★ 28日 (水)	カレーピラフ	牛乳	ホワイトソース チキンソテーレモンふうみ だいずとブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	こめ あぶら じゃがいも さとう ホワイトルウ ドレッシング	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ スキムミルク とりにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ レモン ブロッコリー きゅうり	663 27.8	814 33.9
★ 29日 (木)	バターロール	牛乳	あかうおのバジルやき ニョッキのトマトに コンソメスープ	パン(卵含む) ニョッキ(卵含む) オリーブオイル	牛乳 アラスカメヌケ ベーコン ぶたにく	ハーブ きゃべつ にんじん たまねぎ ばんのうねぎ とうもろこし トマト にんにく	641 25.1	879 32.8
30日 (金)	ごはん	牛乳	さわやかすぶた ほうれんそうのあえもの(ドレッシング) れいとうみかん	こめ でんぶ あぶら ごま さとう ドレッシング	牛乳 ふたにく うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ なし たけのこ ピーマン ほうれんそう きゃべつ もやし みかん	723 24.3	891 29.4
						9月平均栄養摂取量	658 26	826 32

* 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「十五夜」、◆印は、郷土料理「栃木県」です。◇印は、教科と関連した献立(小学校6年社会)です。

★印は、スプーンをつく日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

品名	産地(予定)		品名	産地(予定)		品名	産地(予定)		品名	産地(予定)	
	産地	産地		産地	産地		産地	産地		産地	産地
米	埼玉(久喜市産米)	埼玉(久喜市産米)	豚肉	群馬、栃木、茨城、千葉	豚肉	にんじん	埼玉、群馬、千葉、茨城	卵	長野	卵	富嶺
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	埼玉、アメリカ、カナダ	鶏肉	群馬、栃木、茨城、千葉	鶏肉	玉葱	久喜	牛乳	埼玉	牛乳	埼玉
種	埼玉、アメリカ、カナダ	埼玉、アメリカ、カナダ	牛肉	群馬、栃木、茨城、千葉	牛肉	じゃがいも	久喜	牛乳	埼玉	牛乳	埼玉
			鶏肉	群馬、栃木、茨城、千葉	鶏肉	もやし	栃木	牛乳	埼玉	牛乳	埼玉
			豚肉	群馬、栃木、茨城、千葉	豚肉	きゃべつ	埼玉、群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			牛肉	オーストラリア	牛肉	青梗菜	埼玉、茨城	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			もろ	宮城	もろ	小松菜	埼玉、茨城	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			鮭	北海道・岩手	鮭	長ねぎ	千歳、茨城、埼玉	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			ほき	ニッポンランド	ほき	ごぼう	青森、茨城	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			いか	ペルー	いか	にんにく	青森	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			さば	ノルウェー	さば	なす	久喜	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			アラスカメヌケ	アメリカ	アラスカメヌケ	にら	栃木、群馬、千葉、茨城	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			さんま	北海道、台湾	さんま	生薬	高知	牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城
			いわし	モロッコ・メキシコ	いわし			牛乳	群馬、茨城	牛乳	群馬、茨城