



平成28年 12月分予定献立表

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)	献立(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	スプーン				小学生	中学生	
1日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき チンゲンサイのサラダ(ちゅうかドレッシング)		ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら はるまきのかわ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし だいこん コーン ほししいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく チンゲンサイ	643 26.5	813 32.2	
※ 2日 (金)	ごはん	牛乳	★郷土食(青森県) まぐろのマリネ こまつなのあえもの(パンパンジードレッシング) せんべいじる		ごはん でんぶん あぶら さとう なんぶせんべい ドレッシング	牛乳 まぐろ とりにく	たまねぎ にんにく にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ながねぎ もやし こまつな	609 26.3	766 33.5	
5日 (月)	さんさい おこわ	牛乳	いかメンチ(ソース) さといものそぼろに はくさいのみそしる		さんさいおこわ パンこ あぶら さといも さとう でんぶん	牛乳 いか ぶたにく みそ たらすりみ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ はくさい ながねぎ だいこん キャベツ	670 25.4	824 29.6	
6日 (火)	むぎごはん	牛乳	ピビンバ ナムル(ナムルドレッシング) ちゅうかスープ ④アーモンドつづ		むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング しらたまだんご でんぶん ④アーモンドつづ	牛乳 ぶたにく	しょうが ぜんまい いら もやし だいこん にんじん ほうれんそう ほししいたけ ながねぎ	635 22.8	858 30.2	
7日 (水)	こどもパン	牛乳	コーンサラダ(ソイオイルあおじそドレッシング) フルーツポンチ ぶたにくのトマトに	○	こどもパン ドレッシング じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく だいた スキムミルク	パイン りんご トマト こんにやく キャベツ コーン にんじん たまねぎ えだまめ にんにく	650 24.8	850 31.6	
8日 (木)	ゆでうどん	牛乳	わかめうどん ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) みかん		ゆでうどん てんぶらこ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく わかめ ちくわ あおのり	ほししいたけ にんじん ながねぎ ごぼう きゅうり みかん	673 22.6	834 27.1	
※ 9日 (金)	ちやめし	牛乳	★教科に関連した献立 (小2 国語 冬がいつぱい) ポテトコロッケ(ソース) はくさいのあえもの(わふうごまドレッシング) おでん		ちやめし パンこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 たこボール さつまあげ あげこやう ちくわ こんにぶ うずらたまご いわしつみれ	だいこん にんじん こんにやく はくさい ほうれんそう	682 24.7	845 30.0	
12日 (月)	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソースかけ もやしとえだまめのいそかあえ(のり しょうゆ) かぶのみそしる		ごはん さとう でんぶん パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく のり とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん えだまめ かぶ たまねぎ	633 25.0	786 31.0	
13日 (火)	はつが げんまいいり ごはん	牛乳	さばのみそに きりほしだいこんのもの はるまきスープ		はつがげんまいいりごはん さとう あぶら はるまき でんぶん	牛乳 さば みそ ぶたにく ちくわ うずらたまご	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ	653 25.4	839 32.3	
14日 (水)	はちみつパン	牛乳	フランクフルト(ケチャップ) キャベツのサラダ (やさしいつばいサウザンアイランドドレッシング) コーンクリームスープ	○	はちみつパン ドレッシング コーンポタージュルー	牛乳 フランクフルト スキムミルク	にんじん キャベツ カリフラワー コーン たまねぎ パセリ	693 25.5	909 32.5	
15日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	★リクエスト献立 砂原小 「砂原亭中華料理店」 とんこつラーメン あげぎョーザ こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) グレープゼリー	○	ちゅうかめん ごま ごまあぶら きょうぎのかわ ドレッシング グレープゼリー あぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく しょうが もやし いら ながねぎ ブロッコリー にんじん こんにやく キャベツ	654 23.9	843 30.2	
16日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソースあえ ほうれんそうのサラダ(こうみしおドレッシング) なめこじる		ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	牛乳 ぶたレバー なまあげ みそ	ほうれんそう だいこん にんじん はくさい なめこ ながねぎ	715 23.6	878 27.8	
19日 (月)	むぎごはん	牛乳	ヒレカツ かいそうサラダ(ソイオイルかきつドレッシング) カレー	○	むぎごはん パンこ さとう ドレッシング じゃがいも あぶら カレールー	牛乳 ぶたにく わかめ スキムミルク	キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ にんにく	710 23.8	913 29.9	
20日 (火)	ごはん	牛乳	★行事食(冬至) とりにくとかぼちゃのこうみあえ こまつなのおひたし(かつおぶし しょうゆ) だいこんのみそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ みそ	かぼちゃ ゆず こまつな にんじん もやし だいこん ながねぎ	663 23.1	814 27.0	
21日 (水)	ソフト フランスパン	牛乳	チーズオムレツ(ケチャップ) りんごジャム マカロニのガーリックいため やさしいスープ クリス마스ケーキ	○	ソフトフランスパン あぶら マカロニ じゃがいも ケーキ りんごジャム	牛乳 チーズ たまご ベーコン とりにく	コーン ビーマン キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	663 23.2	830 29.4	
22日 (木)	ゆでうどん	牛乳	みそけんちんうどん レンコンはさみあげ ほうれんそうとコーンのサラダ (やさしいつばいわふうドレッシング) ④みかんヨーグルト	Ⓜ	ゆでうどん さといも パンこ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく みそ ④みかんヨーグルト ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう れんこん はくさい ほうれんそう コーン	607 21.7	857 29.3	
3学期の給食は1月10日(火)から始まります。								12月平均栄養摂取量	660 24.3	841 30.2

平成29年 1月分予定献立表

10日 (火)	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき やさしいため しらたまぞうに		ごはん あぶら でんぶん しらたまだんご さといも さとう	牛乳 さわら みそ ベーコン かまぼこ とりにく	キャベツ にんじん ビーマン だいこん	622 25.1	781 31.8
11日 (水)	チーズパン	牛乳	フランクフルトマトソースかけ フルーツポンチ ポトフ	○	チーズパン じゃがいも	牛乳 フランクフルト ぶたにく	たまねぎ みかん パイン こんにやく はくさい にんじん	723 27.6	935 34.7
12日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	タンメン チヂミ チンゲンサイのあえもの(こうみしおドレッシング) グレープゼリー	○	ちゅうかめん ごま あぶら ドレッシング グレープゼリー こむぎこ	牛乳 ぶたにく いか	キャベツ にんじん ながねぎ たけのこ しょうが にんにく コーン チンゲンサイ だいこん	646 23.8	829 30.3
13日 (金)	ごはん	牛乳	チキンカツ(ソース) おでん こまつなのみそしる		ごはん パンこ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ うずらたまご さつまあげ こんにぶ みそ	だいこん にんじん こんにやく こまつな たまねぎ ながねぎ	659 25.4	825 31.6

*材料の都合により、献立が変更になることがあります。 *Ⓜは中学生のみの献立です。
*スプーンの欄に○印のある日は、着のほかスプーンもご用意ください。

12月分学校給食使用食材の産地(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)	品名	産地(予定)
米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	埼玉 茨城 栃木	鶏卵	愛知 長野 静岡	切り干し大根	宮崎	えのき茸	長野、山形	にら	茨城
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	鶏肉	青森 岩手	うずら卵	愛知 静岡	乾燥わかめ	韓国	いんげん	北海道	根生姜	高知
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	豚レバー	北海道	豆腐	カナダ	干椎茸	愛知、長野	なめこ	長野、宮城	もやし	埼玉
発芽玄米	埼玉	フランクフルト	千葉 群馬	油揚げ	アメリカ カナダ	アーモンド	アメリカ	カリフラワー	エクアドル	ごぼう	青森 茨城
スキムミルク	北海道	ベーコン	千葉 群馬	笹かまぼこ	アメリカ タイ	コーン	北海道	たけのこ	徳島、高知、香川 愛媛、熊本、福岡 鹿児島、京都	キャベツ	久喜 千葉
チーズ	ニュージーランド	パックかつお節	静岡	かまぼこ	アメリカ タイ	枝豆	北海道	ぜんまい	徳島 高知	大根	久喜 埼玉 千葉
牛乳	埼玉、栃木、北海道	たこ	ベトナム	なると	アメリカ	りんご	山形	グリんピース	アメリカ	白菜	久喜 茨城
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。		いわし	ペルー	はんべん	千葉	パイン	タイ	ゆず	埼玉	きゅうり	久喜 埼玉
		あげこやう	日本 ブラジル	コーンクリーム	タイ	みかん缶	愛知 静岡 神奈川 和歌山	人参	久喜 埼玉	じゃが芋	北海道
		むきえび	ベトナム、インド	こんにぶ	北海道	黄桃缶	南アフリカ	玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	久喜 埼玉 群馬
		さつま揚げ	アメリカ	ひじき	長崎、韓国	りんご	宮崎	ほうれん草	久喜 埼玉	みかん	和歌山
		ちくわ	アメリカ	こんにやく 白滝	群馬	トマト	イタリア	長ねぎ	久喜 埼玉	かぼちゃ	北海道
		生揚げ	アメリカ カナダ	ごま	パラグアイ	ブロッコリー	エクアドル	小松菜	久喜 埼玉	れんこん	茨城 徳島
		大豆	埼玉 北海道	春雨	中国	きくらげ	熊本	にんにく	青森	マッシュルーム	千葉