



平成28年 7月分予定献立表

(給食回数 13回)

※献立アンケート実施献立

久喜市教育委員会 鷲宮学校給食センター

日付 (曜日)	献立 (こんだて)				熱ゆかとなるもの (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	スプーン				小学生	中学生
1日 (金)	ごはん	牛乳	あじフライ(ソース) コーヤチャンブルー こんぶととうがんのみそしる		ごはん パンこ あぶら ごまあぶら	牛乳 あじ なまあげ ハム かつおぶし こんぶ みそ	ゴーヤ たまねぎ にんじん とうがん ながねぎ	632 24.1	808 30.3
4日 (月)	ごはん	牛乳	ハンバーグでりやきソースかけ もやしのあえもの (やさしいっぱいわふうドレッシング) みそけんちんじる		ごはん さとう でんぶ ドレッシング じゃがいも パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん えだまめ だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ	619 24.5	775 30.1
5日 (火)	ごはん	牛乳	★行事食(七夕) ほしのコロコッ(ソース) やさしいため そうめんじる たなばたゼリー	○	ごはん パンこ あぶら そうめん たなばたゼリー じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく なると	にんじん たまねぎ たけのこ あおピーマン あかピーマン ほししいたけ みつば	683 22.2	860 27.4
※ 6日 (水)	ソフト フランスパン	牛乳	★教科と関連した献立 (小3 音楽 フランス民謡 きらきら星) さげのエスカベツシュ パター きゅうりのサラダ (やさしいっぱいサウザンアイランドドレッシング) ポトフ	○	ソフトフランスパン パター でんぶ あぶら オリーブあぶら さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 さげ うずらたまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん レモン キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	651 25.7	821 33.4
7日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんめん はるまき こまつないそかえ(のり しょうゆ) あおりんごゼリー	○	ちゅうかめん はるまきのかわ あぶら あおりんごゼリー	牛乳 ぶたにく いか なると あさり みそ のり	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし コーン ながねぎ たけのこ きくらげ だいこん こまつな	646 26.8	829 33.6
8日 (金)	ごはん	牛乳	えびしゅうまい ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング) マーボーなす	○	ごはん しゅうまいのかわ ドレッシング あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	牛乳 えび ぶたにく みそ いとよりたい	きゅうり もやし にんじん なす たまねぎ あおピーマン たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	658 22.8	834 28.0
11日 (月)	はつが げんまい いりごはん	牛乳	キムタクいため(キムチとアンのいためもの) キャベツのあえもの(こうみしおドレッシング) なめこじる		はつがげんまいいりごはん あぶら ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	はくさい ながねぎ キャベツ えだまめ なめこ だいこん たまねぎ にんじん	613 24.5	779 31.2
12日 (火)	むぎ ごはん	牛乳	とうもろこし こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) なつやさしいカレー	○	むぎごはん ドレッシング あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく こなチーズ スキムミルク	とうもろこし こんにやく にんじん ブロッコリー たまねぎ なす かぼちゃ いんげん トマト にんにく	722 22.3	923 27.6
13日 (水)	こどもパン	牛乳	からあげマーメイドソースかけ はるさめサラダ(ソイルあおじそドレッシング) にんじんのポターージュ	○	こどもパン でんぶ あぶら はるさめ ドレッシング ホワイルウ マーメイド	牛乳 とりにく スキムミルク	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	683 25.8	904 33.7
14日 (木)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん さばのたつたあげ ごぼうサラダ(ごまクリーミードレッシング) ④レモンヨーグルト	⊕	ゆでうどん さとう でんぶ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ さば ④レモンヨーグルト	にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな ごぼう きゅうり	674 25.5	894 33.0
※ 15日 (金)	ごはん	牛乳	★イベントに関連した献立 (ブラジル リオオリンピック) リングイッサ(フランクフルト)(ケチャップ) コウヴェ・ヘフオガーダ(やさしいため) フェジョアード(まめとくにのこみ)	○	ごはん あぶら	牛乳 フランクフルト ベーコン ぶたにく あかえんどうまめ	こまつな キャベツ コーン にんじん にんにく たまねぎ トマト	658 26.0	833 32.5
19日 (火)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソースあえ チンゲンサイのあえもの(わふうごまドレッシング) かぼちゃのみそしる		ごはん でんぶ じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳 ぶたレバー とうふ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ	735 23.6	912 28.0
20日 (水)	はちみつパン	牛乳	プレーンオムレツ(ケチャップ) えだまめサラダ(ナムルドレッシング) マカロニのカレーに	○	はちみつパン ドレッシング マカロニ じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 ベーコン こなチーズ たまご	にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ トマト	690 24.3	888 29.8
7月平均栄養摂取量								666 24.5	851 30.7

【8月】 ★2学期の給食は8月29日(月)から始まります。

29日 (月)	むぎごはん	牛乳	プレーンオムレツ(ケチャップ) きゅうりのサラダ(わふうごまドレッシング) カレー	○	むぎごはん ドレッシング あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 たまご わかめ ぶたにく こなチーズ スキムミルク	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ トマト にんにく	751 24.4	945 29.4
30日 (火)	ごはん	牛乳	★郷土料理(栃木県) モロのたつたあげ にらともやし(のいたためもの) かんぴょうのみそしる		ごはん あぶら でんぶ	牛乳 モロ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん にら かんぴょう ながねぎ	650 26.0	845 33.2
31日 (水)	くろパン	牛乳	フライドチキン コーンポテト ミネストローネ		くろパン でんぶ てんぶらこ あぶら じゃがいも パター マカロニ	牛乳 とりにく フランクフルト	コーン たまねぎ パセリ にんじん こまつな トマト	711 27.8	919 34.5

*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、箸のほかスプーンもご用意ください。

学校給食使用食材の産地(予定)

	主食		肉・魚類・卵他		肉・魚類・卵他		肉・魚類・卵他		肉・魚類・卵他		肉・魚類・卵他		肉・魚類・卵他		肉・魚類・卵他		
	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	
主食	米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	埼玉 茨城 栃木	鶏卵	埼玉 栃木 群馬	マカロニ	ギリシャ	ゴーヤ	茨城	コーン	アメリカ	人参	千葉 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	切り干し大根	宮崎	ピーマン	茨城	枝豆	台湾	玉ねぎ	久喜			
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	豚レバー	北海道	豆腐	カナダ	わかめ	韓国	赤ピーマン	茨城	りんご	山形	とうもろこし	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	干椎茸	愛知、長野	なす	埼玉	パイン缶	インドネシア	マーメイド	愛媛			
乳類	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	ひじき	大分、熊本、 長崎、鹿児島 愛知、山口	洗いごぼう	青森	みかん缶	愛知 静岡 神奈川 和歌山	とうがん	愛知			
	粉チーズ	オーストラリア	あさり	中国	かまぼこ	タイ アメリカ	小松菜	埼玉 茨城	チンゲンサイ	埼玉 群馬	黄桃缶	ギリシャ	レモン	南米 地中海			
	牛乳	埼玉、栃木、北海道	むきえび	インド	なると	アメリカ タイ	にんにく	青森	きぬさや	グアテマラ	里芋	宮崎	マッシュルーム	茨城			
			さつま揚げ	アメリカ	いとよりたい	ミャンマー	きゅうり	埼玉	いんげん	北海道	トマト	イタリア					
肉・魚類・卵他	さば	ノルウェー	パクつかつお節	静岡	こんぶ	北海道	根生姜	高知 熊本	なめこ	長野、宮城	ブロッコリー	エクアドル					
	あじ	タイ ベトナム	コーンクリーム	タイ	赤えんどう豆	アメリカ	もやし	埼玉	カリフラワー	エクアドル	さつまいも	千葉					
	さけ	北海道 岩手	厚揚げ	アメリカ カナダ	のり	佐賀	パセリ	茨城 千葉	たけのこ	徳島、高知、香川 愛媛、熊本、福岡 鹿児島、京都	白菜	長野 鹿児島 長崎 茨城					
	いか	ペルー	生揚げ	アメリカ カナダ	こんにやく 白滝	群馬	キャベツ	茨城 千葉	ぜんまい	中国	かぼちゃ	メキシコ					
			春雨	中国	ごま	パラグアイ	大根	北海道 青森	グリーンピース	ニュージーランド	じゃがいも	久喜					
	ハム	千葉 群馬	大豆	北海道	糸みつば	茨城 千葉	きくらげ	熊本	長ねぎ	千葉 茨城							