

1月分予定献立表(Bコース)

(給食回数16回)

平成28年度



久喜市教育委員会
全農食品久喜事業所

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの (あか)	熱や力となるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (あどり)	熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず				小学生	中学生	
10日 (火)	ごはん	牛乳	五目厚焼卵 筑前煮 七草汁 はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏卵、干しえび、ひじき 鶏肉、ちくわ	米、砂糖、でん粉 油、三温糖 はちみつレモンゼリー	にんじん、ほうれん草 たけのこ、人参、こんにゃく、ごぼう、蓮根 白菜、大根、人参、ねぎ、小松菜、かぶ、せり	640 23.2	782 28.0	
11日 (水)	ごはん	牛乳	★いかフライ(ソース) ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳、いか 鶏肉、ひじき 豆腐、油揚げ、みそ	米、油、パン粉、でん粉、小麦粉 油、じゃが芋、三温糖	人参、こんにゃく、枝豆 玉ねぎ、人参、小松菜、エノキだけ	631 25.8	788 31.1	
12日 (木)	食パン <small>イチゴジャム</small>	牛乳	ほうれん草オムレツ(トマケチャップ) サラダ(イタリアンドレッシング) コーンチャウダー	牛乳、鶏卵 あさり、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム	パン、ジャム、砂糖、でん粉、油 ドレッシング じゃが芋、油	ほうれん草 キャベツ、小松菜、きゅうり、人参 玉ねぎ、とうもろこし、人参、マッシュルーム	720 27.9	889 33.6	
13日 (金)	ごはん	牛乳	南瓜コロッケ(ソース) きんぴらごぼう 田舎汁	牛乳、脱脂粉乳 豚肉 ちくわ、豆腐、みそ	米、油、砂糖、米粉、パン粉 ごま油、三温糖、ごま 油	南瓜、玉ねぎ ごぼう、蓮根、人参、こんにゃく 大根、人参、ねぎ、チンゲン菜、こんにゃく	676 22.5	820 26.7	
16日 (月)	中華めん	牛乳	みそバターコーンラーメン 揚げ餃子 中華サラダ(中華ドレッシング)	牛乳、豚肉、バター、みそ 豚肉 ワカメ	中華麺、三温糖、ごま油、ごま 油、小麦粉 ドレッシング	とうもろこし、もやし、人参、にら、きくらげ、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、にら 小松菜、キャベツ、きゅうり、人参	675 26.1	837 31.9	
17日 (火)	ごはん	牛乳	チャナマサラ(豆のカレー) サモサ サラダ(和風玉ねぎドレッシング) コアヨーグルト	牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳 豚肉 ヨーグルト	米、ガルバンゾー、じゃが芋 油、じゃが芋、いんげん豆、白ごま ドレッシング	人参、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく 玉ねぎ、人参 ほうれん草、もやし、キャベツ、人参、パプリカ	790 25.1	948 28.7	
18日 (水)	ごはん	牛乳	さばの味噌だれかけ 里芋と大根の煮物 わかめと豆腐のお吸物	牛乳、さば、みそ 豚肉 豆腐、かまぼこ、ワカメ	米、えごま 三温糖、でん粉 油、里芋、三温糖	生姜 大根、こんにゃく、人参、枝豆、椎茸 たけのこ	627 28.9	780 34.0	
19日 (木)	バーガー パン	牛乳	ハーブチキン ★こんにゃくサラダ(柑橘風味ドレッシング) ミネストローネ	牛乳、鶏肉 ベーコン、大豆	パン、オリーブ油 ドレッシング オリーブ油、三温糖、ミックス豆、じゃが芋	ニンニク、パプリカ こんにゃく、もやし、人参、きゅうり セロリ、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト	635 29.3	805 36.1	
20日 (金)	ごはん	牛乳	おでん おひたし(かつお節・しょうゆ) 白玉ぜんざい	牛乳、タコボール、がんも、ちくわ、昆布、うずら卵 かつお節	米、里芋、三温糖 だんご、小豆、三温糖	大根、人参、こんにゃく 小松菜、もやし、キャベツ、人参、白菜	718 29.6	891 35.1	
23日 (月)	ゆでうどん	牛乳	肉味噌あんかけうどん ★笹かまぼこの天ぷら 磯香おひたし(刻みのり・しょうゆ)	牛乳、豚肉、みそ かまぼこ のり	うどん、油、三温糖、ごま油、でん粉 油、天ぷら粉	玉ねぎ、人参、ねぎ、椎茸、生姜、ニンニク もやし、小松菜、キャベツ、とうもろこし、人参	662 28.7	796 32.8	
24日 (火)	麦ごはん のりの佃煮	牛乳	さけの塩焼き 大根の和え物(和風ドレッシング) みそ汁	牛乳、のり、さけ 豆腐、油揚げ、みそ	米、麦 ドレッシング 里芋、油	大根、キャベツ、小松菜、人参 こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しめじ、人参	612 28.1	761 33.3	
25日 (水)	ごはん	牛乳	焼売(しょうゆ) 水菜のおひたし(棒々鶏ドレッシング) 八宝菜 中>アーモンドフィッシュ	牛乳、豚肉 豚肉、イカ、なると 中>アーモンドフィッシュ	米、ごま油、小麦粉 ドレッシング 油、でん粉、ごま油	玉ねぎ、生姜 水菜、もやし、ほうれん草、人参 筍、椎茸、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、白菜	638 23.2	873 32.1	
26日 (木)	バーガー パン	牛乳	マヨたまフライ(ソース) スパゲティナポリタン 野菜スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、卵 ベーコン、バター	パン、油、三温糖、でん粉、パン粉 スパゲティ、油 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、コーン	778 24.9	982 30.7	
27日 (金)	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそけんちん	牛乳、ぶり 鶏肉、油揚げ 豆腐、油揚げ、みそ	米 三温糖 里芋、油	切干大根、人参 大根、ごぼう、人参、ねぎ、チンゲン菜	642 28.2	836 34.6	
30日 (月)	ゆでうどん	牛乳	豚キムチうどん 彩の国肉まん ★ごぼうサラダ(マヨネーズ) みかん	牛乳、豚肉、みそ、コチジャン、甜面醬 豚肉	うどん、油、三温糖、ごま油 小麦粉、砂糖、ごま油、パン粉、でん粉 マヨネーズ	大根、人参、白菜、もやし、ねぎ、しめじ 玉ねぎ、キャベツ ごぼう、蓮根、キャベツ、人参、きゅうり、みかん	766 26.1	878 29.8	
31日 (火)	ごはん	牛乳	◆★にしんのから揚げ 小松菜の和え物(和風ごまドレッシング) 豚汁	牛乳、にしん 豚肉、豆腐、みそ	米、油、でん粉 ドレッシング 里芋	小松菜、もやし、人参、白菜 ごぼう、こんにゃく、人参、大根、ねぎ	593 24.7	743 29.3	
○印は「久喜市内統一メニュー」で ○18日【郷土料理の日(岩手県)】 ○24日【行事食(全国学校給食週間 給食のはじまり)】 ○31日教科関連献立(小学4年生音楽)							◆印は「新メニュー」 です		
平成28年度 学校給食使用食材の産地 (久喜地区小中学校給食)							1月平均栄養摂取量	675 26.4	838 31.7

1月 予定		産地		産地		産地		産地		産地	
主食	米	埼玉(久喜市産米)	厚削り	静岡	キャベツ	久喜	ホールコーン	北海道	ゴボウ	茨城、青森	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	煮干し	千葉、茨城	大根	久喜	筍水煮	愛媛	枝豆	タイ	
	種	埼玉、アメリカ、カナダ	いか短冊	ベルー	チンゲンサイ	茨城	しょうが	鹿児島、高知	スイートパプリカ	愛知	
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	さば	ノルウェー	白菜	久喜	にんにく	青森	ローズマリー	愛知	
	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。		鮭	北海道	温州みかん	山口	セロリ	長野	せり	茨城	
	卵	卵	青森、群馬、茨城、栃木他	ぶり	北海道	かぶ	千葉	にら	茨城	水菜	茨城
肉類		豚肉	千葉、青森、群馬、北海道	いかフライ	太平洋	玉ねぎ	北海道	にんじん	茨城	えのき	長野
		鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉	にしん	ロシア	しめじ	長野	パセリ	千葉、茨城	干しいたけ	宮崎、大分
	あさり			熊本	マッシュルーム	茨城	ピーマン	茨城	きくらげ	熊本	
小松菜	久喜			さといも	宮崎	パプリカ	韓国	切干大根	宮崎		
			長ねぎ	久喜	もやし	栃木	ほうれんそう	久喜、茨城	ひじき	韓国	
			きゅうり	久喜	じゃがいも	北海道	れんこん	徳島、茨城	カットわかめ	韓国	

※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