

# 1月分予定献立表

(給食回数16回)



平成28年度

久喜市 教育委員会  
栗橋小学校

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				
10日 (火)	じゃこごはん	牛乳	(ぎょうじしょく・かがみびらきのこんだて) とりにくのごまだれかけ キャベツサラダ おしるこ	むぎごはん ごま あぶら さんおんとう しらたま でんぶん ドレッシング	牛乳 かたくちいわし とりにく あずき	にんじん こまつな キャベツ きゅうり	703 25.8
11日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげぎょうざ ほうれんそうとはるさめのソテー	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ はるさめ	牛乳 ぶたにく みそ	はくさい にんにく しいたけ ほうれんそう コーン キャベツ にんじん ながねぎ	665 26.2
12日 (木)	くろパン	牛乳 ○	白花豆のシチュー ブロッコリーサラダ	くろパン こむぎこ あぶら バター ドレッシング じゃがいも	牛乳 とりにく スキムミルク しろはなまめ チーズ	しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン パセリ	632 22.7
13日 (金)	むぎごはん	牛乳	えびかつ いためなます ななくさじる	むぎごはん ごまあぶら さんおんとう あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく えび たら	はくさい だいこん にんじん ながねぎ かぶ せり ごぼう れんこん いんげん しいたけ たまねぎ しらたき	664 23.7
16日 (月)	むぎごはん	牛乳	なめこじる わふうハンバーグ おひたし	むぎごはん さんおんとう あぶら	牛乳 とりにく とうふ みそ	ながねぎ たまねぎ にんじん なめこ だいこん ほうれんそ う はくさい	604 20.3
17日 (火)	ツイストパン	牛乳 ○	にんじんのポタージュスープ とりにくのトマトに こふきいも	ツイストパン こむぎこ あぶら じゃがいも バター マカロニ こめこ さんおんとう	牛乳 とりにく チーズ フランクフルト あおのり なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン トマト かぼちゃ パセリ	662 28.4
18日 (水)	ゆでうどん	牛乳	のっぺいうどん てづくりかきあげ だいこんおろしに	ゆでうどん さといも こむぎこ でんぶん ごま あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ かたくちいわし	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん しゅんぎく ごぼう しいたけ こんにゃく	610 20.8
19日 (木)	むぎごはん	牛乳	(きょうどりょうり いわてけん) さといもだいこんのもの さばのみそだれかけ すましじる	むぎごはん でんぶん さんおんとう あぶら さといも ごま	牛乳 さば わかめ みそ あぶらあげ ひじき とりにく とうふ ぶたにく はんぺん	こんにゃく ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが えだまめ だいこん	602 19.1
20日 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	カレーライス ひじきサラダ	むぎごはん じゃがいも カレールー あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく こなチーズ ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ えだまめ もやし きゅうり	656 21.3
23日 (月)	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどんぶり わんたんスープ	むぎごはん あぶら でんぶん わんたん	牛乳 ぶたにく なた えび とりにく あさり いか	はくさい にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ ちんげんさい ながねぎ きくらべ ほうれんそう もやし	607 25.2
24日 (火)	たまごパン	牛乳	オムレツ あおのりポテトビーンズ ミネストローネ	たまごパン マカロニ バター じゃがいも こむぎこ	牛乳 ベーコン あさり たまご だいず あおのり トマト	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリ パセリ トマト	688 25.5
25日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン てづくりはるまき ごまずあえ	ちゅうかめん はるさめ ドレッシング さんおんとう ごま あぶら はるまきのかわ	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ いら ながねぎ しょうが キムチ きゅうり もやし たけのこ ほしいたけ コーン	666 27.7
26日 (木)	むぎごはん	牛乳	(きょうかとかんれんしたこんだて・小4おんがく) にしんのからあげ おひたし とんじる	むぎごはん でんぶん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく にしん とうふ みそ	にんじん だいこん しょうが こんにゃく ごぼう ながねぎ こまつな コーン	604 24.8
27日 (金)	むぎごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース ほうれんそうサラダ まゆだまじる	むぎごはん でんぶん あぶら じゃがいも さんおんとう しらたま さといも ドレッシング	牛乳 ぶたレバー なた とりにく	ほうれんそう こまつな にんじん ながねぎ きゃべつ	642 23.1
30日 (月)	むぎごはん	牛乳	(ぎょうじしょく・きゅうしょくのほじまり) さけのしおやき みそしる だいこんのあえもの	むぎごはん じゃがいも さといも ドレッシング	牛乳 さけ みそ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな	604 25.2
31日 (火)	きなこ あげパン	牛乳 ○	たまごとはるさめのスープ きりぼしだいこんのサラダ	こめこパン はるさめ ドレッシング でんぶん さんおんとう	牛乳 きなこ たまご とうふ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ ちんげんさい きりぼしだいこ ん	656 24.1

☆牛乳の下に○がついた日はスプーンを持ってきてください。  
☆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。

月平均栄養摂取量

642

1月分 学校給食使用食材の産地(予定) ※予定は見積り合せ時点の産地です。

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)		品名	産地(予定)		品名	産地(予定)
主食	米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	北海道・青森・岩手・茨城	さけ	北海道	ほうれんそう	埼玉	ニラ	埼玉	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	鶏肉	北海道・青森・岩手・鳥取・新潟	にしん	ロシア	にんじん	千葉・埼玉	干しいたけ	愛知・長野	
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	埼玉	きゃべつ	愛知	パセリ	千葉	ひじき	鹿児島他	
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	いか	ペルー	きゅうり	埼玉	大根	千葉	切り干しいたけ	宮崎	
			さば	ノルウエー	しめじ	長野	ながねぎ	埼玉	わかめ	岩手	
			ほき	ニュージーランド	じゃがいも	北海道	白菜	茨城			
			えび	ベトナム・インド	しょうが	熊本	里芋	埼玉			
			あさり	中国・日本	ちんげんさい	茨城	しゅんぎく	茨城			