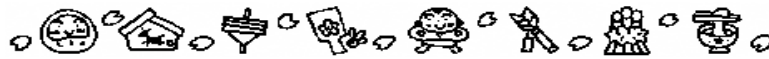


1月分予定献立表

(給食回数16回)



久喜市 教育委員会
栗橋東中学校

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				
10日 (火)	ご飯 ●	牛乳	野菜サラダ和え ポークカレー ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油 ごま油 三温糖 ジャガ芋	牛乳 豚肉 ヨーグルト(いちご)	水菜 もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく ブローツコーリー	894 27.1
11日 (水)	黒パン ●	牛乳	チーズオムレツ ハムと野菜のサラダ 白菜のクリームスープ	パン 大豆油 ごま油 三温糖 ジャガ芋 生クリーム	牛乳 豚肉 チーズ ロースハム 卵	小松菜 人参 もやし 白菜 玉ねぎ コーン	849 29.9
12日 (木)	ソーラン 北海道 ご飯	牛乳	にしんのから揚げ 小松菜の和え物 豚汁	米 大豆油 でんぶん ジャガ芋 和風ドレッシング	牛乳 にしん 豚肉 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干粉 和風だし	小松菜 人参 白菜 大根 生姜 ねぎ	793 28.6
13日 (金)	茹でうどん	牛乳	もずくのかき揚げ 枝豆とひじきのサラダ きつねうどん汁	うどん 大豆油 ごま さつまいも 小麦粉 でんぶん	牛乳 卵 なたと 大豆 もずく ひじき 油揚 煮干粉 和風だし	きやべつ 人参 小松菜 三つ葉 枝豆 ねぎ	809 27.9
16日 (月)	二色丼	牛乳	鶏そぼろ/錦糸卵 野菜のごま和え まゆだま汁	米 三温糖 ごま 白玉 里芋	牛乳 卵 鶏肉 なたと 和風だし	きやべつ 人参 もやし 小松菜 大根 生姜	750 28.4
17日 (火)	ご飯 ●	牛乳	チキンナゲット(2) 小松菜とわかめのサラダ ハヤシライス	米 大豆油 ジャガ芋 小麦粉 ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	小松菜 もやし きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 生姜 グリーンピース トマト缶 にんにく	849 31.4
18日 (水)	コッペパン	牛乳	メンチカツ ポテトサラダ和え 千切り野菜スープ	パン 大豆油 砂糖 小麦粉 ジャガ芋 バター パン粉 でんぶん マヨネーズ(卵)	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 チーズ ハム	きやべつ 人参 玉ねぎ きゅうり 枝豆 ごぼう	838 26.6
19日 (木)	郷土(岩手県) ご飯	牛乳	鯖の味噌だれかけ 里芋と大根の煮物 わかめと豆腐のお吸い物	米 大豆油 里芋 ごま 三温糖 でんぶん	牛乳 さば 豚肉 豆腐 かまぼこ 赤味噌 わかめ 和風だし	大根 人参 こんにゃく 枝豆 たけのこ 干し椎茸	749 32.2
20日 (金)	中華麺	牛乳	中華ラビオリ 海草サラダ 広東汁	中華麺 大豆油 サラダ油 春雨 ごま油 でんぶん 小麦粉 青じそドレッシング(ほたて)	牛乳 豚肉 鶏肉 海草	きやべつ 人参 ねぎ もやし たら 玉ねぎ 生姜 にんにく	715 27.1
23日 (月)	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ(和風だれ) 鶏肉とねぎの炒め物 わかめの味噌汁	米 大豆油 ごま油 砂糖 ジャガ芋 でんぶん	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 赤味噌 白味噌 和風だし 煮干粉	きやべつ 人参 小松菜 もやし ねぎ 干し椎茸	756 30.2
24日 (火)	給食のはじまり 麦ご飯	牛乳	鮭の塩焼き 大根の和え物 具たくさん味噌汁	米 大豆油 サラダ油 里芋 和風ドレッシング	牛乳 鮭 豆腐 油揚 赤味噌 白味噌 煮干粉 和風だし	きやべつ 人参 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	761 32.1
25日 (水)	ソフトフランスパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ツナと野菜のサラダ和え コンソメスープ	パン 大豆油 砂糖 三温糖 ジャガ芋 サラダ油 パン粉	牛乳 鶏肉 ツナ缶	きやべつ 玉ねぎ 人参 もやし コーン	890 30.7
26日 (木)	ごはん	牛乳	ひじき春巻き マーボー豆腐 春雨スープ	米 大豆油 ごま油 砂糖 ごま でんぶん 春雨 小麦粉 春雨	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 赤味噌 かき	玉ねぎ 人参 きやべつ たけのこ ほうれん草 グリーンピース ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸	829 25.3
27日 (金)	ほうとう	牛乳	野菜コロッケ 小松菜のかりかりサラダ ほうとう汁	ほうとう 大豆油 きび糖 ワンタンの皮 ごま油 砂糖 里芋 ジャガ芋 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 卵 煮干粉 和風だし	小松菜 きやべつ 人参 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ コーン ほうれん草 こんにゃく グリーンピース	857 24.8
30日 (月)	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼 五目金平 水菜スープ	米 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま 三温糖	牛乳 さんま 竹輪 もずく	玉ねぎ 人参 ごぼう 水菜 えのきたけ こんにゃく 干し椎茸	792 24.7
31日 (火)	ごはん	牛乳	いか天 車麩と大根の煮物 すいとん汁	米 大豆油 小麦粉 仙台麩 三温糖 すいとん	牛乳 いか 豚肉 赤味噌 白味噌 煮干粉	大根 人参 ねぎ こんにゃく いんげん	739 27.6
月平均栄養摂取量							804 28.4

※ 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
※ 主食欄の●印のついた日はスプーンを持参しましょう。

1月分 学校給食使用食材の産地(栗橋地区中学校)

	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)	肉	豚肉	青森、秋田、群馬	じゃがいも	北海道、長崎	ピーマン	茨城、宮崎、鹿児島	根菜ねぎ	埼玉			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	類	鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎	きやべつ	茨城、愛知	赤・黄ピーマン	韓国	エ/キ草	長野、新潟、埼玉			
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	卵	青森	水菜	茨城、埼玉	白菜	茨城、埼玉	舞茸	群馬、新潟、北海道			
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	魚介類	にしん	ロシア	青果類	ごぼう	青森	青果類	もやし	千葉、栃木	乾物	きゅうり	埼玉、千葉、宮崎
	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。	さんま		北海道、青森	切りごぼう		青森、千葉	シメジ		群馬、長野	干しシタケ		秋田	
		さば		ノルウェー	大根		千葉、神奈川	パセリ		千葉、茨城	わかめ		韓国	
		鮭		北海道、三陸	にら		高知、茨城	小松菜		埼玉、茨城	ひじき		韓国	
		いか		ペルー	人参		千葉、埼玉	セロリ		愛知、静岡、香川				
		切り人参		千葉、埼玉	切人参		千葉、埼玉	チンゲン菜		埼玉、茨城				