



# 1月分予定献立表

(給食回数16回)

久喜市教育委員会  
菖蒲学校給食センター

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				小学生	中学生	
10日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグわふうあんかけ きりぼしだいこんのベーコンに だごじる	こめ さとう でんぶん しらたまだんご さとも あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ベーコン	えのきたけ ばんのうねぎ にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん えだまめ	681 22.9	817 26.9	
11日 (水)	ごはん	牛乳	あつやきたまご こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) とうにゅうなべ	こめ パンこ でんぶん	牛乳 たまご とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし とうにゅう	にんじん ねぎ はくさい こんにやく もやし こまつな もやし	619 25.0	747 29.6	
※1★ 12日 (木)	ツイストパン	牛乳	♪ 小林小学校リクエスト 栄養満点ツイサメ給食♪ もろのフライ(ソース) はるさめスープ えだまめサラダ(ドレッシング) ブルーベリーゼリー	パン パンこ こむぎこ あぶら はるさめ ごま ドレッシング ゼリー	牛乳 もろ とりにく	にんじん きくらげ ほうれんそう ねぎ えだまめ きゃべつ	647 28.0	811 33.8	
★ 13日 (金)	むぎごはん	牛乳	ポークカレー とうふのナゲット こんにやくサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク とうふナゲット(卵含む)	にんじん たまねぎ えだまめ トマト こんにやく サラダこんにやく きゃべつ	731 21.8	879 25.6	
16日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	マーボーラーメン はるまき はるさめサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎ こ はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん きゃべつ ほししいたけ にら たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが ブロッコリー もやし	675 23.9	830 28.2	
※2★ 17日 (火)	チキンライス	牛乳	♪ 南中学校リクエスト ゆうたん王国のわくわくランチメニュー♪ オムレツ・トマトソース コーンスープ ポテトサラダ(マヨネーズ) みかんゼリー	こめ さとう でんぶん あぶら でんぶん ホワイトルー じゃがいも マヨネーズ(卵含む) ゼリー	牛乳 とりにく たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんじん きゅうり	673 20.5	878 24.7	
◇ 18日 (水)	ごはん	牛乳	にしんのたつたあげ こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) とんじる	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 にしん ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ きゃべつ こまつな	645 24.6	837 31.1	
★ 19日 (木)	コッペパン	牛乳	やきフランク・トマトソース マカロニサラダ(ドレッシング) ふゆやさいのシチュー	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも ホワイトルー マカロニ ドレッシング	牛乳 フランク とりにく チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ はくさい カリフラワー ブロッコリー きゃべつ	686 27.2	914 34.4	
20日 (金)	ごはん	牛乳	レパールのオーロラソースあえ こまつなときゃべつのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) だいこんとわかめのみそしる	こめ でんぶん あぶら	牛乳 ぶたレパール あぶらあげ わかめ こんぶ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ だいこん きゃべつ こまつな	679 25.8	835 30.6	
23日 (月)	ゆでうどん	牛乳	あんかけうどん つくねやき ちんげんさいともやしのあえもの(ドレッシング)	うどん あぶら でんぶん パンこ さとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく (小)ひじき	にんじん はくさい ねぎ きくらげ しょうが ちんげんさい もやし	656 25.5	805 30.2	
☆ 24日 (火)	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき だいこんのあえもの(ドレッシング) いもこじる	こめ むぎ さとも ごま ドレッシング	牛乳 さけ ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ねぎ こんにやく はくさい だいこん こまつな	619 26.5	758 31.4	
25日 (水)	ごはん	牛乳	ゼリーフライ(ソース) ほうれんそうのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) にぼうとう のりつくだに	こめ あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ ほうとう ごまあぶら	牛乳 おから とりにく かつおぶし のりつくだに	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし とうもろこし	681 20.4	837 23.8	
★ 26日 (木)	こどもパン	牛乳	チキンなんぼん ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) ミートボールスープ	パン でんぶん あぶら さとう はるさめ ドレッシング パンこ でんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー きゃべつ	672 25.4	879 32.1	
27日 (金)	ごはん	牛乳	さんがやき かんぴょうのソテー さわにわん ふりかけ(のり)	こめ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく なると さんがやき(あじ たら たまご みそ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ かんぴょう たまねぎ こんにやく さやいんげん	610 24.0	764 29.5	
30日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	サンマーマン あげぎょうざ ごぼうサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ごぼう とうもろこし	672 23.6	855 28.5	
◆ 31日 (火)	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ きゃべつとわかめのあえもの(ドレッシング) ひつつみ	こめ さとう でんぶん こむぎこ ドレッシング	牛乳 さば みそ わかめ	にんじん だいこん はくさい ねぎ きゃべつ	633 24.4	776 28.8	
							1月平均栄養摂取量	661 24.3	826 29.3

\* 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。

★印は、スプーンをつく日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

☆印は、行事食(全国学校給食週間 給食のはじまり)、◆印は、郷土食(岩手県)、◇印は教科と関連した献立(小4音楽 ソーラン節)です。

※1印は、小林小学校リクエスト献立、※2印は、菖蒲南中学校リクエスト献立です。

## 1月分 学校給食使用食材の産地(予定)

主食	産地(予定)	卵類	品種	産地(予定)	肉類	品種	産地(予定)	青果類	品種	産地(予定)	青果類	品種	産地(予定)
米	埼玉(久喜市産米)	卵	卵	埼玉、新潟、北海道、秋田	豚肉	群馬、栃木、茨城、千葉、	にんじん	千葉	万能ねぎ	静岡	青果類	玉葱	北海道
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	うずら卵	うずら卵	愛知、静岡	鶏肉	青森、千葉、茨城	玉葱	北海道	にら	栃木・群馬・千葉	青果類	もやし	栃木
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	たけのこ	たけのこ	熊本・宮崎	ベーコン	千葉・群馬	もやし	栃木	しめじ	長野	青果類	白菜	菖蒲
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	わかめ	わかめ	韓国	豚レパール	北海道	きくらげ	菖蒲	マッシュルーム	千葉	青果類	きゃべつ	埼玉・千葉・久喜・神奈川
牛乳	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。	はるさめ	はるさめ	タイ・中国			きゅうり	埼玉・千葉・久喜・神奈川	大根	久喜・千葉・神奈川	青果類	ちんげん菜	埼玉・群馬
		くきわかめ	くきわかめ	韓国	もろ	宮城	小松菜	埼玉・群馬	ピーマン	茨城・鹿児島	青果類	小松菜	埼玉・群馬
		きりぼし大根	きりぼし大根	宮崎	にんじん	ロシア	長ねぎ	久喜	ほうれん草	久喜・栃木・群馬・埼玉・岩手	青果類	ごぼう	青森
		ほししいたけ	ほししいたけ	九州、四国、愛知、長野	鯖	ノルウエー	ごぼう	久喜	里芋	宮崎	青果類	にんにく	青森
		こぶ	こぶ	北海道	鮭	北海道	じゃがいも	北海道	とうもろこし	タイ	青果類	ブロッコリー	久喜・エクアドル
		きくらげ	きくらげ	熊本			しょうが	久喜・エクアドル	さやいんげん	北海道	青果類	生姜	久喜
		かんぴょう	かんぴょう	栃木			えだまめ	久喜	えだまめ	台湾	青果類		