※献立アンケート

平成29年　1月分予定献立表

1/24～1/30までの一週間は全国学校給食週間です

（給食回数16回）

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） 主食	飲物	おかず	スプーン	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） 小学生	中学生
10日（火）	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき やさいいため しらたまぞうに		ごはん　あぶら　でんぷん しらたまだんご　さといも さとう	牛乳　さわら　みそ ベーコン　かまぼこ　とりにく	キャベツ　にんじん　ピーマン だいこん	622 25.1	781 31.8
11日（水）	チーズパン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ フルーツポンチ ポトフ	○	チーズパン　じゃがいも	牛乳　フランクフルト　ぶたにく	たまねぎ　みかん　パイン こんにゃく　はくさい　にんじん	723 27.6	935 34.7
12日（木）	ちゅうかめん	牛乳	タンメン　チヂミ チンゲンサイのあえもの（こうみしおﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） グレープゼリー	○	ちゅうかめん　ごま　あぶら ドレッシング　グレープゼリー こむぎこ	牛乳　ぶたにく　いか	キャベツ　にんじん　ながねぎ たけのこ　しょうが　にんにく コーン　チンゲンサイ　だいこん	646 23.8	829 30.3
13日（金）	ごはん	牛乳	チキンカツ（ソース） おでん こまつなのみそしる		ごはん　パンこ　あぶら じゃがいも　さとう	牛乳　とりにく　なまあげ うずらたまご　さつまあげ こんぶ　みそ	だいこん　にんじん　こんにゃく こまつな　たまねぎ　ながねぎ	659 25.4	825 31.6
16日（月）	はつが げんまいいり ごはん	牛乳	えびシューマイ はくさいのあえもの（ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） マーボーどうふ	○	はつがげんまいいりごはん シューマイのかわ　ドレッシング あぶら　さとう　ごまあぶら でんぷん	牛乳　えび　いとよりだい ぶたにく　とうふ　みそ	はくさい　えだまめ　にんじん たまねぎ　ほししいたけ　たけのこ ながねぎ　しょうが	673 26.3	864 33.2
※17日（火）	ごはん	牛乳	☆教科と関連した献立 小4　音楽（ソーラン節　北海道） にしんたつたあげ ほうれんそうのおひたし（かつおぶし　しょうゆ） とんじる		ごはん　でんぷん　あぶら	牛乳　にしん　かつおぶし ぶたにく　とうふ　みそ	しょうが　ほうれんそう　にんじん もやし　ごぼう　だいこん　ながねぎ	636 25.3	783 29.9
18日（水）	マーブル しょくぱん （ココア）	牛乳	☆リクエスト献立 栗橋南小（おいしい栄養満点給食） ハンバーグ（デミグラスソース） マヨコーンポテト アルファベットスープ		マーブルしょくパン　じゃがいも あぶら　マヨネーズ　マカロニ パンこ	牛乳　ぶたにく　とりにく	コーン　たまねぎ　パセリ はくさい　にんじん	628 25.0	828 32.4
19日（木）	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん　かみかみだいず かいそうサラダ（バンバンジードレッシング） ㊥みかんヨーグルト	㊥	ゆでうどん　でんぷん あぶら　さとう　ドレッシング	牛乳　とりにく　たまご だいず　かえりにぼし わかめ　㊥みかんヨーグルト	にんじん　こまつな　ほししいたけ たまねぎ　かぼちゃ　だいこん	648 24.9	855 32.1
20日（金）	むぎごはん	牛乳	たこナゲット キャベツのサラダ （ノンオイルかんきつドレッシング） カレー	○	むぎごはん　あぶら ドレッシング　じゃがいも カレールウ	牛乳　たこ　たらすりみ いか　ぶたにく　スキムミルク	にんじん　キャベツ　コーン たまねぎ　トマト　にんにく	737 24.5	940 30.6
23日（月）	わかめごはん	牛乳	☆リクエスト献立 桜田小（毎日食べたいハッピー給食） からあげ こんにゃくサラダ（ナムルドレッシング） すいとん		わかめごはん　でんぷん あぶら　ドレッシング　すいとん	牛乳　とりにく	こんにゃく　にんじん　ブロッコリー はくさい　だいこん　ながねぎ しょうが	637 25.6	810 32.1
24日（火）	むぎごはん	牛乳	☆行事食（全国学校給食週間　給食のはじまり） さけのしおやき だいこんのあえもの（やさいいっぱいわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） みそけんちんじる　のりつくだに		むぎごはん　ドレッシング さといも	牛乳　さけ　とうふ あぶらあげ　みそ のりつくだに	だいこん　こまつな　にんじん ごぼう　ながねぎ　しめじ	612 24.2	782 30.8
25日（水）	こどもパン	牛乳	プレーンオムレツ（ケチャップ） ほうれんそうのソテー クラムチャウダー	○	こどもパン　あぶら じゃがいも　ホワイトルウ	牛乳　たまご　ベーコン フランクフルト　あさり スキムミルク	ほうれんそう　キャベツ　にんじん たまねぎ　パセリ	666 26.1	857 31.9
26日（木）	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめん　ぎょうざ ごぼうサラダ（わふうｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） おこめのムース	○	ちゅうかめん　でんぷん ぎょうざのかわ　ドレッシング おこめのムース	牛乳　ぶたにく　うずらたまご とりにく	にんじん　ながねぎ　たけのこ しょうが　キャベツ　にんにく ごぼう　きゅうり	680 24.3	854 30.4
27日（金）	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソースあえ えだまめサラダ（ノンオイルあおじそドレッシング） たまねぎのみそしる		ごはん　でんぷん　あぶら じゃがいも　さとう　ドレッシング	牛乳　ぶたレバー　とうふ わかめ　みそ	もやし　にんじん　えだまめ たまねぎ	721 24.0	887 28.7
※30日（月）	ごはん	牛乳	郷土食（岩手県） さばのみそだれかけ はくさいのいそかあえ（のり　しょうゆ） まめぶじる		ごはん　でんぷん　あぶら さとう　こむぎこ　くるみ	牛乳　さば　みそ のり　とりにく　あぶらあげ	はくさい　こまつな　にんじん ごぼう　ほししいたけ　ながねぎ	684 24.5	844 29.1
31日（火）	ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ（ソース） ひじきのにもの にくワンタンスープ		ごはん　パンこ　あぶら さとう　ワンタンのかわ	牛乳　チーズ　はんぺん ひじき　とりにく　さつまあげ なると　ぶたにく	こんにゃく　にんじん　えだまめ もやし　ながねぎ	651 25.1	798 29.6
							1月平均栄養摂取量	664 25.1	842 31.2

＊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）

	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）	肉・魚類・卵他	豚肉	埼玉　茨城　栃木	肉・魚類・卵他	鶏卵	茨城　千葉	乾物類	切り干し大根	宮崎	青果物	えのき茸	長野、山形	青果物	長ねぎ	久喜
主食	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	肉・魚類・卵他	鶏肉	青森　岩手	肉・魚類・卵他	うずら卵	愛知　静岡	乾物類	わかめ	韓国	青果物	いんげん	北海道	青果物	にんにく	青森
主食	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	肉・魚類・卵他	豚レバー	北海道	肉・魚類・卵他	豆腐	カナダ	乾物類	干椎茸	愛知、長野	青果物	なめこ	長野、宮城	青果物	根生姜	高知
主食	発芽玄米	埼玉	肉・魚類・卵他	フランクフルト	千葉　群馬	肉・魚類・卵他	油揚げ	アメリカ　カナダ	乾物類	くるみ	岩手	青果物	カリフラワー	エクアドル	青果物	もやし	埼玉
乳類	スキムミルク	北海道	肉・魚類・卵他	ベーコン	千葉　群馬	肉・魚類・卵他	笹かまぼこ	アメリカ　タイ	乾物類	こんぶ	北海道	青果物	たけのこ	徳島、高知、香川 愛媛、熊本、福岡 鹿児島、京都	青果物	キャベツ	久喜 茨城　愛知
乳類	チーズ	千葉	肉・魚類・卵他	パックかつお節	静岡	肉・魚類・卵他	かまぼこ	アメリカ　タイ	乾物類	ひじき	長崎、韓国	青果物	ぜんまい	徳島　高知	青果物	大根	久喜
乳類	牛乳	埼玉、栃木、北海道	肉・魚類・卵他	いか	ペルー	肉・魚類・卵他	なると	アメリカ	青果物	りんご	山形	青果物	グリンピース	アメリカ	青果物	ほうれん草	埼玉
乳類	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。		肉・魚類・卵他	たこ	ベトナム	肉・魚類・卵他	たらすりみ	ベーリング海	青果物	パイン	タイ	青果物	かぼちゃ	メキシコ ニュージーランド	青果物	白菜	久喜
			肉・魚類・卵他	いとよりだい	ミャンマー	肉・魚類・卵他	コーンクリーム	タイ	青果物	みかん缶	愛知　静岡 神奈川　和歌山	青果物	じゃがいも	千葉	青果物	小松菜	久喜　埼玉
肉・魚類・卵他	さわら	韓国	肉・魚類・卵他	むきえび	ベトナム、インド	肉・魚類・卵他	さつま揚げ	アメリカ	青果物	黄桃缶	南アフリカ	青果物	コーン	北海道	青果物	ごぼう	茨城　青森
肉・魚類・卵他	さば	ノルウェー	肉・魚類・卵他	かえりにぼし	瀬戸内	肉・魚類・卵他	ちくわ	アメリカ	青果物	里芋	宮崎	青果物	枝豆	北海道	青果物	チンゲン菜	千葉　茨城
肉・魚類・卵他	にしん	アメリカ　インド	肉・魚類・卵他	はんぺん	タイ	肉・魚類・卵他	こんにゃく　白滝	群馬	青果物	トマト	イタリア	青果物	人参	久喜　埼玉	青果物	ピーマン	茨城
肉・魚類・卵他	さけ	北海道	肉・魚類・卵他	生揚げ	アメリカ　カナダ	肉・魚類・卵他	ごま	パラグアイ	青果物	ブロッコリー	エクアドル	青果物	玉ねぎ	北海道	青果物		
肉・魚類・卵他	あさり	中国	肉・魚類・卵他	大豆	埼玉　北海道	肉・魚類・卵他	春雨	中国	青果物	きくらげ	熊本	青果物	パセリ	千葉　長野	青果物		