

10月分予定献立表(Aコース)

(給食回数21回)



久喜市教育委員会
全農食品久喜事業所

平成29年度

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 (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	
○ 2日 (月)	秋の香りごはん	牛乳	いかフライ(ソース) おひたし(しょうゆ・かつお節) うずら卵のすまし汁 お月見デザート	牛乳、鶏肉、いか かつお節 豆腐、うずら卵	米、くり、油、三温糖、パン粉、小麦粉	わらび、ぜんまい、えのき茸、しめじ、なめこ、しいたけ、人参 もやし、キャベツ、きゅうり、人参、れんこん 人参、小松菜、ねぎ	657 25.8	818 31.6	
3日 (火)	ドックパン	牛乳	フランクフルトの鉄板焼き(ケチャップ) やきそば コンソメスープ	牛乳、豚肉 豚肉	ドックパン、砂糖 中華めん、油	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、あおさ粉 もやし、大根、コーン、人参、ねぎ、しいたけ、チンゲン菜	682 26.3	835 31.6	
4日 (水)	中華めん	牛乳	味噌ラーメン タコ焼き(ソース) キャベツのサラダ(青じそドレッシング) ヨーグルト	牛乳、豚肉、みそ たこ ヨーグルト	中華めん、ごま、油、ごま油、三温糖 小麦粉、油、砂糖 ドレッシング	生姜、にんにく、コーン、もやし、人参、にら、きくらげ、ねぎ キャベツ、ねぎ キャベツ、きゅうり、パプリカ、小松菜	686 25.5	839 30.8	
5日 (木)	ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ ★切干大根サラダ(和風ドレッシング) みそ汁 雪見だいふく	牛乳、鶏肉 昆布 油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、油 ドレッシング 雪見だいふく	生姜、にんにく 切干大根、キャベツ、もやし、人参 大根、人参、じゃが芋、ねぎ、小松菜	727 25.8	872 28.8	
○ 6日 (金)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き ★栗と根菜の煮物 きのこ汁	牛乳、いわし 鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ	米、でん粉、油、三温糖 くり、里芋、三温糖	生姜 人参、大根、菊、れんこん、ごぼう、しいたけ、絹さや しめじ、なめこ、えのき茸、エリンギ、ねぎ	622 26.1	805 31.9	
9日	体育の日								
10日 (火)	たまごパン	牛乳	カジキのアボカドソース タコス 白いんげん豆のスープ	牛乳、カジキ、脱脂粉乳 豚肉 ウインナー、白いんげん豆、	たまごパン、ホワイトルウ、生クリーム でん粉 油、	アボカド、玉ねぎ にんにく、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン 人参、キャベツ、コーン、パセリ	646 29.8	811 36.2	
11日 (水)	ゆでうどん	牛乳	あんかけうどん さつま芋蒸しパン 五目きんぴら	牛乳、豚肉、かまぼこ	うどん、三温糖、でん粉 さつま芋、小麦粉、砂糖、油 ごま、三温糖、ごま油	人参、しめじ、しいたけ、ほうれん草、ねぎ ごぼう、人参、れんこん、こんにやく、枝豆	696 23.0	829 29.0	
○ 12日 (木)	わかめごはん	牛乳	◆メバルの竜田揚げみかんソース ★ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 芋炊き	牛乳、わかめ、メバル、 鶏肉、油揚げ	米、油、砂糖 ドレッシング 里芋、すいとん	みかん果汁 ごぼう、れんこん、キャベツ、人参、きゅうり こんにやく、人参、しいたけ、小松菜、ねぎ	651 25.6	827 31.4	
13日 (金)	ごはん	牛乳	しゅうまい(しょうゆ) 春雨のごま炒め わかめスープ	牛乳、豚肉 豚肉 わかめ	米、でん粉、砂糖、油 春雨、ごま、油、ごま油 ごま油、でん粉	玉ねぎ、生姜 キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ もやし、コーン、ねぎ、チンゲン菜	657 23.8	849 30.7	
16日 (月)	ごはん	牛乳	はんぺんフライ(ソース) ★親豆子豆サラダ(ソイドレッシング) 豚汁	牛乳、はんぺん 大豆 豚肉、豆腐、みそ	米、パン粉、でん粉、小麦粉、油 ドレッシング 里芋	枝豆、キャベツ、きゅうり、人参 ごぼう、こんにやく、人参、大根、ねぎ	665 24.9	835 30.1	
17日 (火)	食パン	牛乳	トマト入りオムレツ たらこスパゲティ-豆乳仕立て ポトフ ★中>アーモンドフィッシュ	牛乳、卵、鶏肉 たらこ、ベーコン、豆乳 鶏肉、中>煮干し	食パン、ジャム、でん粉、油 スパゲティ、オリーブ油 じゃが芋、油、中>アーモンド、ごま	玉ねぎ にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、えのき茸、青じそ にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、人参	671 25.2	872 34.7	
18日 (水)	中華めん	牛乳	マーボーラーメン ハッシュポテト サラダ(ごまドレッシング)	牛乳、豚肉、豆腐、なると、みそ	中華めん、三温糖、でん粉、ごま油 じゃが芋、上新粉、油	生姜、にんにく、菊、人参、しいたけ、ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、小松菜	669 24.1	834 29.8	
19日 (木)	ごはん	牛乳	ささみフライ(ソース) 野菜の和風和え(和風ドレッシング) つみれ汁	牛乳、鶏肉 つみれ、油揚げ、わかめ、みそ	米、パン粉、でん粉、小麦粉、油 ドレッシング	キャベツ、もやし、人参、小松菜 人参、白菜、チンゲン菜、ねぎ	664 28.8	824 33.8	
20日 (金)	ごはん	牛乳	ほうれん草カレー ゆで卵(塩) こんにやくサラダ(柑橘風味ドレッシング)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 卵	米、じゃが芋、カレールウ ドレッシング	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ほうれん草、りんご こんにやく、もやし、人参、きゅうり	668 26.1	838 31.6	
23日 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉のさつぱり煮 塩麹野菜炒め 田舎汁	牛乳、鶏肉、 豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	米、三温糖 油、でん粉 里芋、油	にんにく、生姜 玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、にんにく、生姜 人参、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ	686 28.1	862 34.7	
24日 (火)	バーガーパン	牛乳	チーズサンドロココ(ソース) カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ベーコンと野菜のスープ ガトーシヨコラ	牛乳、チーズ	バーガーパン、じゃが芋、砂糖、でん粉、油、パン粉 ドレッシング ガトーシヨコラ	キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、小松菜 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、セロリ、ほうれん草	752 23.2	947 29.3	
25日 (水)	ゆでうどん	牛乳	きのこうどん キャラメルポテト 菊花和え(かつお節・しょうゆ) りんご	牛乳、鶏肉、かまぼこ かつお節	うどん、三温糖 さつま芋、油、三温糖、バター	なめこ、えのき茸、エリンギ、まいたけ、しいたけ、ねぎ キャベツ、小松菜、しめじ、れんこん、人参、菊、りんご	671 27.0	841 34.5	
26日 (木)	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 里芋のごま味噌煮 すまし汁	牛乳、鮭 豚肉、みそ	米 里芋、ごま、でん粉、油、三温糖	こんにやく、大根、人参	622 29.1	804 34.2	
27日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース 小松菜のおひたし(しょうゆ・かつお節) かぼちゃのみそ汁	牛乳、のり、豚レバー かつお節 油揚げ、みそ	米、じゃが芋、三温糖、油	小松菜、キャベツ、もやし、人参 かぼちゃ、大根、人参、ほうれん草、ねぎ	634 25.5	812 31.5	
30日 (月)	ごはん	牛乳	肉団子の甘酢あん 海藻サラダ(和風玉ねぎドレッシング) あさりのみそ汁	牛乳、豚肉 わかめ、茎わかめ、昆布 あさり、豆腐、みそ	米、でん粉、パン粉、油 春雨、ドレッシング	玉ねぎ キャベツ、もやし、人参、小松菜、きゅうり 大根、えのき茸、小松菜、人参、ねぎ	611 25.3	766 32.1	
31日 (火)	バーガーパン	牛乳	チキンピカタ シエルマカロニサラダ(マヨネーズ) レタスのスープ かぼちゃプリン	牛乳、鶏肉、卵	バーガーパン、小麦粉、でん粉、油 マカロニ、マヨネーズ でん粉、かぼちゃプリン	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン 人参、菊、レタス	705 28.1	942 36.5	
10月平均栄養摂取量							669 26.1	841 32.1	

○印は「久喜市内統一メニュー」です ◆印は「新メニュー」です
 ○2日【行事食(十五夜メニュー)】 ○12日【郷土・イベントに関連した料理(国体(愛媛県))】 ★印は「カミカミ献立」です

平成29年度 学校給食使用食材の産地 (久喜地区)

10月 予定

食材	産地		食材	産地		食材	産地		食材	産地	
	食材	産地		食材	産地		食材	産地		食材	産地
主食	米	埼玉(久喜市産米)	厚削り	静岡	きぬさや	青森	れんこん	茨城	エリンギ	長野	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	煮干し	千葉、茨城	さといも	富崎	にら	茨城	しめじ	長野	
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	カジキ	太平洋	ピーマン	茨城	ホールコーン	北海道	マッシュルーム	茨城	
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	鮭	北海道	枝豆	インドネシア	レタス	青森	まいたけ	長野	
	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。		たらこ	ロシア、アメリカ	ごぼう	茨城	はくさい	長野	なめこ	新潟	
			イカ	ペルー	セロリ	長野	パセリ	茨城	わかめ	韓国	
卵	卵	栃木、愛知他	さんま	岩手	キャベツ	群馬	パプリカ	韓国、オランダ	切干大根	青崎	
			メバル	アラスカ	さつまいも	千葉	ほうれんそう	茨城	干しいたけ	富崎、大分	
			きゅうり	久喜	しょうが	鹿児島、高知	もやし	栃木	きくらげ	熊本	
肉類	豚肉	千葉、青森、群馬	長ねぎ	久喜	にんにく	青森	青じそ	愛知			
	鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉	かぼちゃ	久喜	にんじん	茨城	アボガド	ペルー			
			玉ねぎ	久喜	筍	愛媛	りんご	長野、青森			
魚介類	あさり	熊本	小松菜	久喜、埼玉	大根	青森	くき	山形、秋田			
	いわし	千葉	じゃがいも	久喜	チンゲンサイ	茨城	えのき	埼玉			

※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