

# 5月分予定献立表

(給食回数19回)

久喜市 教育委員会  
栗橋小学校

平成29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				
1日 (月)	たけのこごはん	牛乳	(こどものひ おいおいこんだて) かつおのたつたあげ・あえものさんさいじる・かしわもち	むぎごはん さんおんとう ドレッシング かしわもち あぶら でんぶん	牛乳 あぶらあげ とりにく かつお とうふ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが こまつな キャベツ ほうれんそう わらび ぜんまい えのきたけ	650 25.9
2日 (火)	メロンパン	牛乳	スパゲティナポリタン ちんげんさいのあえもの	メロンパン スパゲティ ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ちんげんさい トマト ホールコーン	651 26.0
8日 (月)	むぎごはん	牛乳	さばのカレーふうみあげ ひじきのいりに みそけんちん	むぎごはん じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん	牛乳 さば ひじき とりにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	682 24.4
9日 (火)	ソフトフランパン	牛乳 ○	チンコンカン ベーコンポテオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	ソフトフランスパン あぶら てんぷらこ じゃがいも マカロニ さんおんとう ドレッシング	牛乳 だいたいぶたにく ハム たまご チーズ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり	677 28.2
10日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン チーズはんぺんフライ こんにやくサラダ	ちゅうかめん さんおんとう あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ はんぺん	きゃべつ にんじん ホールコーン しょうが ねぎ にんにく もやし サラダこんにやく きゅうり	643 26.4
11日 (木)	むぎごはん	牛乳	いわしのごまみそに さやいんげんのごまあえ ぐたくさんじる	むぎごはん あぶら さんおんとう ごま	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく いわし みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし	617 24.5
12日 (金)	シーフードピラフ	牛乳 ○	ししゃもフリッター ごぼうサラダ じゃがいものコンソメスープに	むぎごはん バター ごまあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ ドレッシング	牛乳 むきえび あさり ベーコン ししゃも ひじき	たまねぎ マッシュルーム にんじん アスパラガス ホールコーン ごぼう えのきたけ ちんげんさい	626 19.7
15日 (月)	むぎごはん	牛乳	ポークカレーライス ひじきのナムル	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールー ドレッシング	牛乳 ぶたにく 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 もやし きゅうり	667 21.6
16日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソース こまつなのサラダ やさいスープ	こどもパン さんおんとう じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ こまつな もやし にんじん きゃべつ ホールコーン	615 24.7
17日 (水)	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん さくらえびのかきあげ キャベツのサラダ	ゆでうどん てんぷらこ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく たまご さくらえび あさり	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ みつば きゃべつ えだまめ	658 26.1
18日 (木)	むぎごはん	牛乳	カレイフライ おからきんぴら すましじる	むぎごはん でんぶん あぶら さんおんとう あぶら	牛乳 カレイ たまご わかめ おから	ごぼう にんじん れんこん えだまめ ねぎ	639 21.8
19日 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	ピビンバ しろいんげんまめのスープ	むぎごはん さんおんとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく たまご とりにく しろいんげんまめ	にんじん ぜんまい たまねぎ ホールコーン こまつな	605 24.1
22日 (月)	むぎごはん	牛乳	いかフライ チンジャオロースー ワンタンスープ	むぎごはん わんたん あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら てんぷらこ パンこ	牛乳 ぶたにく いか	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ たけのこ ピーマン しょうが	677 27.1
23日 (火)	ツイストパン	牛乳 ○	フランクフルトのケチャップソース アスパラガスのソテー キャベツのサラダ	ツイストパン マカロニ バター こめこ さんおんとう	牛乳 とりにく フランクフルト ベーコン	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ アスパラガス ホールコーン	637 24.7
24日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんめん にくだんごのちゅうかあんかけ きゅうりのサラダ	ちゅうかめん でんぶん さんおんとう あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく あさり いか ずらのたまご とりにく	もやし にんじん ししいたけ たけのこ ねぎ はくさい しょうが にんにく こまつな たまねぎ ピーマン だいこん きゃべつ	628 19.9
25日 (木)	グリーンピースわかめごはん	牛乳	ほきのいそべフライ プロッコリーのサラダ とんじる	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま ドレッシング ゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ほき のり わかめ	グリーンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが プロッコリー ホールコーン	654 23.4
26日 (金)	むぎごはん	牛乳	とりのからあげ みそしる こぶのもの	むぎごはん でんぶん あぶら さんおんとう	牛乳 とりにく こぶ ぶたにく だいたいぶた あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ つきこんにやく	656 24.4
29日 (月)	むぎごはん	牛乳 ○	ささみチーズはるまき たこいりポテトサラダ とうふのスープ オレンジゼリー	むぎごはん はるまきのかわ あぶら じゃがいも オリーブオイル でんぶん マヨネーズ はるまき ゼリー	牛乳 とりにく たこ チーズ とうふ	にんじん にんにく えだまめ たまねぎ たけのこ いら	753 28.0

おべんとうのひ



～おべんとうつくりのおてつたいをしましょう～

31日 (火)	ゆでうどん	牛乳	さんさいうどん てづくりコロッケ ほうれんそうのおひたし	うどん あぶら こむぎこ パンこ バター じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ	たけのこ にんじん ほししいたけ もやし こまつな ねぎ ほうれんそう わらび ぜんまい えのきたけ たまねぎ	653 22.7
------------	-------	----	------------------------------	----------------------------	--------------------	---	-------------

☆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

652  
24

## 平成29年度 学校給食使用食材の産地 (栗橋地区小学校)

5月 予定		産地		産地		産地		産地		産地	
主食	米	埼玉(久喜市産米)	魚介類	さば	ノルウエー	きゃべつ	千葉・神奈川	ひじき	大分、長崎、熊本、鹿児島、愛媛、山口	白菜	茨城
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	いわし	茨城	きゅうり	埼玉	干しいたけ	大分、高崎、熊本、愛媛	パセリ	千葉	
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	いか	ペルー	グリーンピース	鹿児島	わかめ	韓国・岩手	ピーマン	茨城	
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	さくらえび	静岡	小松菜	埼玉	きくらげ	熊本	ほうれん草	埼玉	
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。		かつお	静岡	じゃがいも	群馬	春雨	タイ	もやし	群馬	
		カレイ	アメリカ	ほき	ニュージーランド	しょうが	熊本	海藻ミックス	北海道・岩手	れんこん	熊本
		ししゃも	ノルウエー・アイスランド	しろう根	千葉	大根	千葉	たまねぎ	千葉	糸三つ葉	千葉
肉類	豚肉	北海道 青森・岩手 茨城	卵	埼玉	アスパラガス	山形	ちんげんさい	茨城	かぼちゃ	北海道	
	鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟	いんげん	千葉	いんげん	千葉	にんにく	徳島・静岡・北海道			
			えのきたけ	長野	えのきたけ	長野	にんにく	青森			