

9月分予定献立表

(給食回数20回)

久喜市 教育委員会
栗橋地区小学校

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 (金)	むぎごはん	牛乳	とりのからあげ きんぴらごぼう とうふのスープ ふりかけ(のり)	むぎごはん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう はるさめ	牛乳 とりにく とろろ	にんじん ホールコーン ねぎ ちんげんさい ごぼう	652 24.3	
4日 (月)	むぎごはん	牛乳	あげぎょうざ チンジャオロース ちゅうかスープ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ	牛乳 ふたにく とりにく	たけのこ ピーマン にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ	666 25.3	
5日 (火)	バターロール	牛乳 ○	スパゲティナポリタン きやべつサラダ ゼリー	バターロール スパゲティ あぶら ドレッシング ゼリー	牛乳 ふたにく あさり チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きやべつ にんにく きゅうり	612 24.7	
6日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン だいがくいも コーンのサラダ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま さつまいも あぶら でんぶん ドレッシング	牛乳 ふたにく みそ	きやべつ にんじん もやし ねぎ ちんげんさい ホールコーン にんにく ほししいたけ しょうが	661 23.3	
7日 (木)	むぎごはん	牛乳	びりからぶたライス ほうれんそうのサラダ とうがんのスープ	むぎごはん さとう あぶら ごま ドレッシング	牛乳 ふたにく とろろ とりにく みそ	たまねぎ にんじん しめじ なら にんにく しょうが とうがんに ほししいたけ ちんげんさい ほうれんそう もやし	639 26.6	
8日 (金)	むぎごはん	牛乳	さけのなんぼんづけ きつかあえ みそけんちんじる	むぎごはん さつまいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 とろろ あぶらあげ みそ さけ ひじき さつまいも とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし あかピーマン こんにやく こまつな きく	691 28.4	
11日 (月)	むぎごはん	牛乳	ポークシューマイ マーボーなす はるさめサラダ	むぎごはん あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ さとう ドレッシング	牛乳 ふたにく みそ	なす たまねぎ たけのこ ねぎ ピーマン にんにく ほししいたけ しょうが きゅうり にんじん こまつな	678 22.6	
12日 (火)	こどもパン	牛乳 ○	ハンバーグきのこソース ごぼうサラダ こんさいのコンソメ	こどもパン さとう あぶら ごま じゃがいも ドレッシング	牛乳 ふたにく とりにく フランク いんげんまめ	たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト きやべつ にんじん セロリー ごぼう きゅうり ホールコーン	659 25.8	
13日 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん ししゃもフライ やさしいオイスターソースいため	ゆでうどん こむぎこ パンこ あぶら でんぶん あぶら	牛乳 あぶらあげ こんぶ ししゃも ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きやべつ ピーマン	612 25.1	
14日 (木)	むぎごはん	牛乳 ○	なしカレー フルーツポンチ	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも こんにやくゼリー	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ トマト なし にんにく おうとう りんご(かん) みかん(かん)	721 19.9	
15日 (金)	むぎごはん	牛乳	あじフライ ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ(みそしる)	むぎごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう	牛乳 あじ ふたにく かまぼこ とろろ みそ	にんじん ほししいたけ こんにやく ゴーヤ たまねぎ	652 28.1	
19日 (火)	ソフトフランスパン	牛乳 ○	チリコンカン 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 さとう こむぎこ マカロニ ドレッシング	牛乳 だいず ふたにく たまご 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	674 27.0	
20日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	サンマ-めん はんぺんフライ もやしのサラダ	ちゅうかめん でんぶん パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ふたにく なると はんぺん ドレッシング	にんじん ちんげんさい たけのこ しょうが もやし ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう	656 28.2	
21日 (木)	むぎごはん	牛乳	さんぞくあげ こまつなのサラダ おおびら	むぎごはん でんぶん あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく ちくわ とろろ	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう きやべつ こまつな	651 25.8	
22日 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	ビビンバ トックイリスープ れいとうみかん	むぎごはん さとう あぶら トック ごまあぶら ぎま でんぶん	牛乳 ふたにく とりにく たまご とろろ	にんじん もやし ぜんまい こまつな なら だいこん ねぎ れいとうみかん	635 25.1	
25日 (月)	むぎごはん	牛乳	なしいりブルコギ きやべつとほうれんそうのサラダ もずくのみそしる	むぎごはん さとう あぶら ごま ドレッシング	牛乳 ふたにく とりにく もずく みそ とろろ	たまねぎ にんじん なら なし にんにく しょうが ねぎ しめじ ほうれんそう きやべつ	643 27.0	
26日 (火)	ツイストパン	牛乳 ○	ミートボール・ホワイトソースかけ こんにやくサラダ マカロニのトマトに	ツイストパン バター ホワイトウ マカロニ オリーブオイル ドレッシング	牛乳 ふたにく とりにく スキムミルク フランク	たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト にんにく サラダこんにやく にんじん プロッコリー きゅうり	705 26.6	
27日 (水)	ゆでうどん	牛乳	きのこうどん ささみチーズはるまき こまつなのあえもの	ゆでうどん はるまきのかわ じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ チーズ	にんじん しめじ えのきたけ なめこ ほししいたけ こまつな きやべつ ねぎ	608 26.2	
28日 (木)	こぎつねごはん	牛乳	いわしいそべフライ こまつなのサラダ みそしる	むぎごはん さとう パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし とろろ みそ	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな ホールコーン たまねぎ	681 26.4	
29日 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	ドライカレー きやべつサラダ しろいんげんまめのスープ	むぎごはん カレールウ あぶら きょう しょうが	牛乳 ふたにく ウインナー いんげんまめ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく しょうが ホールコーン パセリ セロリー きゅうり きやべつ もやし こまつな	619 21.5	
☆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。							9月平均栄養摂取量	656 25.4

平成29年度 学校給食使用食材の産地 (栗橋地区小学校)

8・9月 予定		魚介類		乾物等		青果類		青果類		青果類		肉類	
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
米	埼玉(久喜市産米)	鮭	北海道	ひじき	大分・長崎・熊本 鹿児島・茨城・山口	じゃがいも	茨城	ねぎ	埼玉	りんご(缶)	青森	豚肉	青森・岩手 茨城
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	ししゃも	アイスランド	干しいたけ	大分・宮崎・熊本・茨城	なす	埼玉	小松菜	埼玉	みかん(缶)	愛知・静岡・三重	鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟
麺	埼玉・アメリカ・カナダ	いわし	千葉	干しいたけ	大分・宮崎・熊本・茨城	玉葱	茨城・久喜	きやべつ	群馬	さつまいも	茨城	卵	埼玉・新潟
牛乳	埼玉・栃木・北海道など	あさり	中国	わかめ	韓国・岩手	にんじん	北海道	大根	北海道	冷凍みかん	愛媛	卵	うずらの卵
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。	あじ	韓国・タイ・ベトナム	大豆	北海道	にんにく	青森	しめじ	長野	セロリー	長野	鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟
肉類	北海道 青森・岩手 茨城	もずく	沖縄	昆布	北海道	きゅうり	岩手	とうがん	愛知・久喜	赤ピーマン	福岡	豚肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟
				白いんげん豆	北海道	いんげんまめ	岩手	にら	山形	黄桃	南アフリカ	鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟
				ホールコーン	北海道	青梗菜	茨城・群馬	里芋	埼玉・宮崎	梨	久喜	鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟
				たけのこ	徳島・高知・香川	生姜	熊本	ごぼう	茨城	プロッコリー	エクアドル・北海道	鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟
				えだまめ	台湾・北海道	もやし	群馬	なめこ	長野	菊	山形	鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟
				ぜんまい	高知・徳島	ほうれん草	栃木・熊本・大分	えのき茸	長野	さやいんげん	鹿児島	鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟
						ピーマン	岩手・茨城					鶏肉	北海道 青森・岩手 鳥取・新潟