

9月分予定献立表

(給食回数20回)

久喜市 教育委員会
栗橋地区中学校

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)	中華麺	牛乳	広東麺 えびしゅうまい③ きゅうりのサラダ(和風ドレッシング)	中華麺 シュウマイの皮 ドレッシング 片栗粉	牛乳 えび 豚肉 わかめ	たまねぎ コーン きゅうり にんじん きゃべつ もやし にら ねぎ にんにく しょうが	661 28.2	
4日 (月)	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 枝豆とひじきのサラダ 水菜スープ	ごはん ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 枝豆 大豆 ひじき	たまねぎ きゃべつ にんじん 水菜 えのきたけ	771 27.3	
5日 (火)	麦ごはん	牛乳	☆行事食 重陽の節句 鮭の南蛮漬け みそけんちん汁 菊とほうれん草のお浸し 冷凍みかん	麦ごはん 油 でんぶ 三温糖 里芋	鮭 油揚げ 豆腐 いわし粉 みそ	赤ピーマン ほうれん草 菊 にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ みかん	830 31.0	
6日 (水)	フラワーロール	牛乳	プレーンオムレツ(ケチャップ) ニョッキのトマト煮 コーンパンブキンポタージュ	フラワーロールパン 油 ポテトニョッキ ホワイトルウ バター	牛乳 卵 ベーコン	セロリ にんじん にんにく トマト たまねぎ パセリ コーン かぼちゃ	843 29.1	
7日 (木)	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 里芋と大根の煮物 えのきたけとわかめの味噌汁	ごはん 油 砂糖 里芋 三温糖 でんぶ	牛乳 秋刀魚 豚肉 厚揚げ	だいこん こんにゃく にんじん 干しいたけ えのきたけ 小松菜 ねぎ	836 30.5	
8日 (金)	茹でうどん	牛乳	きつねうどん はんぺんチーズフライ(ソース) ごぼうサラダ	うどん 小麦粉 油 ごま ドレッシング	牛乳 はんぺん チーズ なると 油揚げ いわし粉	ごぼう きゅうり にんじん ねぎ 小松菜	807 27.6	
11日 (月)	ごはん	牛乳	☆郷土食 長野県 鶏肉の山賊焼き きゃべつの和え物 太平汁	ごはん 片栗粉 油 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豆腐 竹輪	しょうが にんにく きゃべつ 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草	846 31.3	
12日 (火)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソース和え お浸し けんちん汁 ふりかけ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 里芋 ふりかけ	牛乳 豚レバー 豆腐 みそ いわし粉	トマト もやし 小松菜 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	819 32.5	
13日 (水)	ツイストパン	牛乳	フィッシュポーションフライ ジャーマンポテト トマトスープ	ツイストパン 小麦粉 小麦粉 油 じゃがいも バター	牛乳 ホキ ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ にんにく トマト ほうれん草 黄ピーマン	830 28	
14日 (木)	麦ごはん	牛乳	タコナゲット③ ヘルシーサラダ(和風ドレッシング) ポークカレー さかなっつハイ	麦ごはん 油 ドレッシング じゃがいも カレールー ホワイトルウ	牛乳 たこ いか ひじき 豚肉 さかなっつハイ	きゃべつ コーン きゅうり にんじん こんにゃくパスタ たまねぎ にんにく しょうが	997 39.6	
15日 (金)	中華麺	牛乳	もやしラーメン 中華ラビオリ 春雨サラダ	中華麺 ラビオリの皮 油 春雨 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	きゃべつ たまねぎ にんじん コーン きゅうり ねぎ もやし きゃべつ メンマ しょうが にんにく	712 26.2	
19日 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ハムと野菜のサラダ わかめスープ	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ロースハム わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが にんにく 干しいたけ グリンピース もやし コーン 小松菜 水菜 えのきたけ	733 25.6	
20日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルトの鉄板焼き 温野菜サラダ コンソメスープ	コッペパン 油 ごま油 三温糖 じゃがいも	牛乳 フランクフルト	きゃべつ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ パセリ	801 31.4	
21日 (木)	ごはん	牛乳	☆中学2年社会「沖縄」 あじフライ ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ(汁)	ごはん 油 ごま油	牛乳 鰹 厚揚げ ハム 糸かつお 豚肉 かまぼこ	にがうり たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく	750 30.9	
22日 (金)	茹でうどん	牛乳	なすの南蛮うどん みそポテト ツナと野菜のサラダ	うどん じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 三温糖	牛乳 みそ ツナ 油揚げ	ゆず 小松菜 もやし にんじん なす ねぎ	768 35.3	
25日 (月)	わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き じゃこサラダ 南瓜の味噌汁	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 わかめ 鯖 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ いわし粉	きゃべつ だいこん にんじん ブロッコリー かぼちゃ 小松菜	867 30.9	
26日 (火)	ごはん	牛乳	油淋鶏 もやしの中華和え(中華ドレッシング) 五目スープ	ごはん 片栗粉 ごま油 ごま ドレッシング 春雨	牛乳 鶏肉	ねぎ にんにく しょうが 唐辛子 もやし きゅうり にんじん きくらげ チンゲン菜 たまねぎ 冬瓜	791 27.8	
27日 (水)	セサミパンズ	牛乳	ハムカツ マカロニサラダ(サウザンドドレッシング) 千切り野菜のスープ	セサミパンズ 小麦粉 油 マカロニ ドレッシング バター	牛乳 ハム ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ コーン きゃべつ ごぼう	840 28.5	
28日 (木)	ごはん	牛乳	たれ付き肉団子③ 五目金平 切干大根の味噌汁	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ いわし粉	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ 切干大根	803 27.6	
29日 (金)	茹でうどん	牛乳	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ② 小松菜とわかめのサラダ	うどん 小麦粉 油 ごま油 三温糖 カレーフレーク	牛乳 ちくわ 青のり わかめ 鶏肉 なると 油揚げ	小松菜 きゅうり もやし コーン にんじん ねぎ ほうれん草	842 32.4	
※ 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							807	
							月平均栄養摂取量	30.1

平成29年度 学校給食使用食材の産地 (栗橋地区中学校)

8・9月 予定

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)	鮭	北海道・三陸	じゃがいも	北海道	もやし	千葉・栃木	しいたけ	秋田
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	さんま	北海道・青森	キャベツ	群馬・長野・青森	パセリ	長野	わかめ	韓国
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	ホキ	ニュージーランド	ごぼう	青森・群馬・茨城	小松菜	茨城	ひじき	韓国
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	あじ	ニュージーランド	切りごぼう	青森・群馬・茨城	セロリ	長野	切干大根	宮崎
	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行っています。	魚介類	サバ	ノルウェー	ささがきごぼう	青森・群馬・茨城	チンゲン菜	茨城		
		青果類	タコ	ベトナム	大根	北海道・青森・群馬	舞茸	群馬・新潟		
卵	卵			玉ねぎ	北海道・青森・群馬	ズッキーニ	長野			
	肉類	豚肉	群馬県	にら	栃木・茨城	にがうり	群馬・埼玉			
		鶏肉	鹿児島県	人参	北海道・青森・群馬	水菜	茨城			
			根深ねぎ	茨城・青森	なす	茨城・栃木				
			ピーマン	茨城・岩手・青森	三つ葉	茨城・千葉・埼玉				
			赤・黄ピーマン	韓国・オランダ	きゅうり	福島・埼玉				