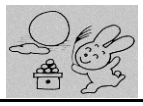

10月分予定献立表

（給食回数21回）

久喜市 教育委員会
菖蒲学校給食センター

平成29年度

日付（曜日）	献立（こんだて） 主食	飲物	おかず	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
2日（月）	ちゅうかめん	牛乳	塩ラーメン とりのからあげ ほうれんそうのサラダ（ドレッシング）	ちゅうかめん ごま あぶら でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく あさり とりにく	きゃべつ ねぎ にんじん きくらげ とうもろこし たけのこ にんにく しょうが もやし ほうれんそう	651 28.5	814 37.1
3日（火）	ごはん	牛乳	やさいのとうふよせあんかけ じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのみそしる	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 とうふ たら ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく いんげん しょうが ねぎ きりぼしだいこん	662 22.3	828 29.0
☆★ 4日（水）	あきのかおり ごはん	牛乳	いかフライ（ソース） こまつなのおひたし（しょうゆ・かつおぶし） おつきみじる　おつきみゼリー	こめ くり さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ いか うずらたまご かつおぶし	しめじ なめこ えのき はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	727 24.1	909 31.4
★ 5日（木）	くろパン	牛乳	チキンのきのこソース マカロニサラダ（ドレッシング） やさいスープ	パン バター ホワイトルウ あぶら マカロニ ドレッシング	牛乳 とりにく スキムミルク なまクリーム ベーコン	しめじ マッシュルーム たまねぎ パセリ きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー	601 26.6	781 34.6
◆ 6日（金）	わかめごはん	牛乳	めばるのからあげみかんソース ごぼうサラダ（ドレッシング） いもたき	こめ でんぷん あぶら さとう さといも すいとん ドレッシング	牛乳 わかめ めばる とりにく あぶらあげ	みかん ごぼう きゅうり にんじん ほししいたけ	659 24.3	857 31.6
★ 10日（火）	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソースあえ こまつなのサラダ（ドレッシング） とうふのみそしる　ブルーベリーゼリー	こめ でんぷん あぶら さとう ドレッシング ゼリー	牛乳 ぶたレバー とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ きゃべつ こまつな	688 26.3	860 34.2
11日（水）	ごはん	牛乳	さばカレーやき もやしのサラダ（ドレッシング） とんじる	こめ じゃがいも ドレッシング	牛乳 さば ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	623 26.6	789 34.6
★ 12日（木）	フラワーロール	牛乳	ポークフリッター パンプキンポタージュ コーンとほうれんそうのサラダ(ドレッシング)	パン こむぎこ あぶら ホットケーキミックス ホワイトルウ ドレッシング	牛乳 フランクフルト なまクリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	711 27.8	889 36.2
◇ 13日（金）	ごはん	牛乳	いわしのかばやき くりとこんさいのにもの きのこじる	こめ でんぷん あぶら さとう くり さといも	牛乳 いわし とりにく みそ あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん ごぼう いんげん たけのこ なめこ えのき ほししいたけ しめじ ねぎ	670 25.6	838 33.3
16日（月）	ゆでうどん	牛乳	きのこうどん スティックだいがくいも はくさいのサラダ（ドレッシング）	ゆでうどん あぶら さとう さつまいも みずあめ ごま でんぷん ドレッシング	牛乳 とりにく かまぼこ	にんじん しめじ えのき なめこ ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	652 23.5	848 30.6
17日（火）	むぎごはん	牛乳	えびしゅうまい はるさめサラダ（ドレッシング） はっぽうさい	こめ むぎ こむぎこ でんぷん はるさめ ドレッシング	牛乳 えび たら ぶたにく うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ ちんげんさい しょうが ほししいたけ きゅうり もやし	671 23.8	839 31.0
18日（水）	ごはん	牛乳	しろみざかなフライ（ソース） れんこんのきんぴら たまねぎのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	牛乳 ほき とうふ みそ さつまあげ	ねぎ こまつな たまねぎ にんじん れんこん こんにゃく えだまめ	630 22.2	788 27.8
★ 19日（木）	はちみつパン	牛乳	チキンのみそチーズやき ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) トマトスープ	パン マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく みそ チーズ	パセリ にんじん たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー きゅうり	640 27.9	800 34.9
★ 20日（金）	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ミートボール・トマトソース こんにゃくサラダ（ドレッシング）	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ でんぷん さとう パンこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく こなチーズ スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく こんにゃく きゃべつ きゅうり	733 24.6	916 32.0
23日（月）	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめん ピーマンのにくづめフライ（ソース） だいこんサラダ（ドレッシング）	ちゅうかめん こむぎこ パンこ あぶら でんぷん さとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく うずらたまご とりにく	にんじん きくらげ ほししいたけ もやし しょうが にんにく ねぎ ピーマン だいこん きゅうり	658 25.8	823 32.3
24日（火）	ごはん	牛乳	あつやきたまご もやしとぶたにくのみそいため すましじる	こめ でんぷん さとう あぶら	牛乳 たまご かまぼこ わかめ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが もやし たまねぎ ピーマン にんにく	596 22.8	775 27.9
★ 25日（水）	ごはん	牛乳	あげぎょうざ マーボーどうふ ナムル（ドレッシング）	こめ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし	710 27.4	888 34.3
※★ 26日（木）	メロンパン	コーヒー牛乳	♪菖蒲小学校リクエストこんだて♪ ポテトコロッケ（ソース） コーンサラダ（ドレッシング）　やさいスープ	パン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし ブロッコリー	715 21.1	894 27.6
27日（金）	ごはん	牛乳	さけのバターしょうゆやき ひじきのにもの さつまじる	こめ バター さつまいも さとう	牛乳 さけ チーズ ぶたにく みそ ひじき さつまあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく えだまめ	607 26.0	759 33.8
★ 30日（月）	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん ちんげんさいのサラダ(ドレッシング) フルーツポンチ	ゆでうどん さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 たまご とりにく なると	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ほししいたけ ちんげんさい もやし パイン おうとう りんご こんにゃく	627 23.7	784 29.7
31日（火）	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ(ソース) ぶたにくとごぼうのいために もやしのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん こんにゃく ごぼう れんこん えだまめ もやし こまつな ねぎ	678 22.3	848 29.0
						10月平均栄養摂取量	662 24.9	835 32.0

＊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。

☆印は、行事食「十五夜」、◆印は、郷土料理「愛媛県」、◇印は、教科と関連した献立「小学校4年国語」です。

※印は、菖蒲小学校リクエスト献立「大好き給食」です。 ★印は、スプーンのつく日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

10月分　学校給食使用食材の産地（予定）

		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）	卵乳類	卵	愛知、長野 静岡、群馬	肉類	豚肉	栃木、千葉、茨城	青果類	にんじん	北海道	青果類	にら	栃木
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ					鶏肉	茨城、千葉		玉葱	北海道		えのき	埼玉、長野、新潟
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ		うずらたまご	静岡、愛知		ベーコン	千葉・群馬		もやし	栃木		きゅうり	菖蒲
				たけのこ	徳島、和歌山、京都		豚レバー	北海道		じゃがいも	北海道		大根	北海道、埼玉、茨城
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	乾物類	わかめ	韓国	魚類	いか	ペルー		きゃべつ	群馬		とうもろこし	北海道
	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。			はるさめ	タイ		めばる	アラスカ		チンゲンサイ	埼玉、群馬、茨城		白菜	長野、群馬
				ひじき	長崎・韓国		さば	ノルウェー		小松菜	岩槻		えだまめ	台湾
				切干大根	宮崎		いわし	千葉		長ねぎ	埼玉、群馬		ブロッコリー	エクアドル
				ほししいたけ	大分、熊本、宮崎		ホキ	ニュージーランド		ごぼう	青森、群馬		くり	茨城、愛媛、熊本
				きくらげ	熊本		さけ	北海道		にんにく	青森		ピーマン	茨城
							あさり	中国		さつまいも	茨城、千葉		さつまいも	千葉
										ほうれん草	埼玉、茨城、群馬		れんこん	茨城
										生姜	高知		りんご（缶）	青森
										かぼちゃ	北海道		黄桃（缶）	タイ
							パセリ	千葉、茨城		さといも	千葉		パイン（缶）	タイ