



6月分予定献立表

(給食回数22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)		熱や力となるもの (き)	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				小学生	中学生
★ 1日 (木)	バターロール	牛乳 めかじきのアボカドソース きやべつのサラダ(ドレッシング) こんさいのカボナータ	パン あぶら ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング さとう さつまいも でんぷん	牛乳 めかじき スキムミルク ぶたにく	アボカド たまねぎ にんにく ごぼう にんじん スズキーニ しめじ トマト ブロッコリー きやべつ	649 27.2	811 35.4
☆ 2日 (金)	むぎごはん	牛乳 ししやもフライ(ソース) かみかみソテー きりほしだいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ししやも わかめ みそ ぶたにく こんぶ とうふ するめ	ねぎ きりほしだいこん こまつな ごぼう にんじん	640 24.1	800 31.3
5日 (月)	ゆでうどん	牛乳 わかめうどん ちくわのいそべあげ こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし)	ゆでうどん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 とりにく なると わかめ あぶらあげ かつおぶし ちくわ	にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし とうもろこし	622 26.1	870 33.9
6日 (火)	ごはん	牛乳 あじフリッター ごもくきんぴら とんじる	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 あじ ぶたにく とうふ さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ ごぼう えだまめ	673 24.7	822 32.1
7日 (水)	むぎごはん	牛乳 パオズ ホイコーロー ちゅうかふうコーンスープ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら パンこ でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ たまご とりにく	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ たけのこ きやべつ ビーマン にんにく とうもろこし いら	665 27.9	854 36.4
★ 8日 (木)	やまがた しょくパン	牛乳 チキンソテー・サルサロハ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) パンブキンポターージュ	パン あぶら さとう ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング でんぷん	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ ビーマン(青) パプリカ(黄) トマトとうがらし かぼちゃ にんじん ブロッコリー こんにやく きやべつ	667 27.9	833 36.3
9日 (金)	ごはん	牛乳 しろみさかなのチリソース もやしのサラダ(ドレッシング) ワントンスープ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ワンタン ドレッシング	牛乳 ほき ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく だいこん いら もやし きゅうり えだまめ	609 22.5	761 29.3
12日 (月)	ちゅうかめん	牛乳 タンメン むしぎょうざあまずあん コーンとほうれん草のサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん ごま あぶら さとう でんぷん こむぎこ ドレッシング ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	きやべつ たまねぎ にんじん もやし いら たけのこ にんにく しょうが ほうれん草 とうもろこし だいこん	621 24.2	808 31.4
13日 (火)	ごはん	牛乳 カレイフライ(ソース) ぶたにくとスズキーニのソテー もやしスープ	こめ こむぎこ あぶら パンこ ごまあぶら でんぷん	牛乳 かれい とうふ ぶたにく	もやし ねぎ だいこん にんじん しょうが スズキーニ たまねぎ たけのこ エリンギ	607 24.8	759 31.0
14日 (水)	ごはん	牛乳 ミートボールのてりやきソース ひじきのにも ちんげんさいのみそしる	こめ さとう でんぷん パンこ	牛乳 とりにく なまあげ みそ さつまあげ ひじき	だいこん にんじん ちんげんさい こんにやく えだまめ たまねぎ ねぎ	604 23.0	881 31.8
◆★ 15日 (木)	こどもパン	牛乳 さつまいもコロッケ(ソース) スライスチーズ きやべつのサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	パン あぶら じゃがいも あぶら マカロニ さつまいも パンこ ドレッシング こむぎこ さとう	牛乳 チーズ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト とうもろこし ブロッコリー きやべつ にんじん	665 21.3	831 27.7
★ 16日 (金)	むぎごはん	牛乳 だいたいのキーマカレー オムレットマトソースかけ こんにやくサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ カレールウ さとう でんぷん ドレッシング あぶら	牛乳 ぶたにく だいたいの たまご きゅうり にんじん	にんにく しょうが たまねぎ トマト ビーマン こんにやく きやべつ きゅうり にんじん	720 28.2	900 35.3
◇ 19日 (月)	ゆでうどん	牛乳 なすなはんうどん ゼリーフライ(ソース) ほうれん草のサラダ(ドレッシング)	ゆでうどん あぶら じゃがいも ごま ドレッシング こむぎこ パンこ	牛乳 とりにく あぶらあげ おから たまご	なす しょうが にんじん ねぎ もやし ほうれん草 たまねぎ	688 22.6	860 29.4
20日 (火)	むぎごはん	牛乳 さけのしおこうじやき やさいたつぷりぶたキムチ じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら	牛乳 さけ なまあげ みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ きやべつ いら にんにく はくさいキムチ しょうが	626 28.5	782 35.1
21日 (水)	ごはん	牛乳 レパールのオーロラソースあえ こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) もずくのすましじる	こめ でんぷん あぶら さとう	牛乳 ぶたレパー とりにく もずく うずらたまご かつおぶし	にんじん ほしいいたけ ねぎ きやべつ こまつな とうもろこし きりほしだいこん	698 28.3	873 36.8
★ 22日 (木)	くろパン	牛乳 ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト やさいスープ	パン さとう でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく かまぼこ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ きやべつ	635 23.0	794 29.9
23日 (金)	むぎごはん	牛乳 あんかけたたまご なまあげのオイスターソースいため ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	牛乳 たまご とりにく ひじき とうふ なまあげ ぶたにく	ねぎ グリンピース しょうが にんじん ほうれん草 たけのこ ビーマン きやべつ たまねぎ とうもろこし	650 28.5	812 35.6
26日 (月)	ちゅうかめん	牛乳 マーボーラーメン はるまき ごぼうサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん さとう ごま ドレッシング はるまき	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ いら しょうが ごぼう きゅうり きやべつ ねぎ	689 23.7	861 30.8
27日 (火)	むぎごはん	牛乳 みそかつ きやべつのサラダ(ドレッシング) のつべいじる	こめ むぎ さとう あぶら さといも でんぷん パンこ ごま でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく みそ かまぼこ	にんじん たけのこ だいこん こんにやく きゅうり きやべつ	662 22.7	828 29.5
28日 (水)	キャロットピラフ	牛乳 あかうおバジルチーズ マカロニサラダ(ドレッシング) オニオンスープ	こめ あぶら マカロニ ごま ドレッシング	牛乳 ほき ハム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり きやべつ とうもろこし バジル	619 22.6	805 29.4
★ 29日 (木)	ツイストパン	牛乳 ポテトのチーズやき ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) ひよこまめのスープ ヨーグルト	パン じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ ひよこまめ ウインナー ヨーグルト	たまねぎ パセリ にんじん きやべつ ブロッコリー	668 24.7	835 30.9
30日 (金)	むぎごはん	牛乳 ミートボールのすぶた はるまきサラダ(ドレッシング) れいとうみかん	こめ むぎ はるまき あぶら さとう ドレッシング パンこ	牛乳 とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ パプリカ(黄) きゅうり もやし みかん	664 21.5	830 28.0

月平均栄養摂取量

652
24.9

828
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「むしば予防献立」、◇印は、郷土料理「埼玉県」、◆印は、教科と関連した献立「小3 理科」です。

★印は、スプーンのつくりですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

6月分 学校給食使用食材の産地(予定)

主食	産地(予定)		肉類	産地(予定)		魚類	産地(予定)		果実類	産地(予定)		果実類	産地(予定)	
	米	パン		豚肉	鶏肉		牛肉	豚肉		鶏肉	牛肉		豚肉	鶏肉
牛乳	米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	栃木、千葉、茨城	牛肉	にんじん	埼玉、千葉	豚肉	にんじん	栃木、群馬、茨城	果実類	里芋	宮崎	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	豚肉	北海道	牛肉	玉葱	群馬、栃木、愛知	豚肉	生巻	高知、熊本	果実類	黄桃(佐)	南アフリカ	
	種	埼玉、アメリカ、カナダ	豚肉	北海道	牛肉	もやし	群馬、栃木	豚肉	しめじ	茨城、長野	果実類	バナナ(缶)	タイ	
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	豚肉	北海道	牛肉	じゃがいも	群馬、栃木、愛知	豚肉	大根	埼玉、千葉	果実類	アボカド	メキシコ	
			豚肉	北海道	牛肉	きやべつ	茨城、埼玉	豚肉	スズキーニ	宮崎、高知	果実類	ひよこまめ	アメリカ	
			豚肉	北海道	牛肉	ちんげん菜	埼玉、茨城	豚肉	セロリ	埼玉、長野	果実類			
			豚肉	北海道	牛肉	小松菜	埼玉、茨城	豚肉	ビーマン	茨城	果実類			
			豚肉	北海道	牛肉	長ねぎ	埼玉、茨城	豚肉	黄ビーマン	韓国	果実類			
			豚肉	北海道	牛肉	ごぼう	青森	豚肉	とうもろこし	タイ	果実類			
			豚肉	北海道	牛肉	にんにく	青森	豚肉	しいんげん	北海道	果実類			