

# 8・9月分予定献立表

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				小学生	中学生
29日 (火)	むぎごぼん	牛乳	さんまのかばやき こまつなのサラダ(ドレッシング) なめこのみそじる	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	牛乳 さんま とうふ みそ	なめこ だいこん ねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん にんじん	713 23.4	891 29.3
30日 (水)	ごはん	牛乳	メンチカツ(ソース) ひじきのものに こんさいのごまじる	こめ あぶら さといも ごま さとう パンこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく みそ ひじき さつまあげ とりにく	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ	666 22.1	833 27.7
★ 31日 (木)	ツイストパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) フルーツポンチ	パン あぶら こむぎこ ドレッシング	牛乳 だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー きゃべつ おうとう パイン ナタデココ なし	663 26.7	829 33.4
★ 1日 (金)	むぎごぼん	牛乳	なつやすみのカレー プレーンオムレツ(ケチャップ) きゅうりのサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 とりにく こなチーズ スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん なす ビーマン にんにく きゃべつ きゅうり	725 25.5	906 31.9
4日 (月)	ゆでうどん	牛乳	なすなんばんうどん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのサラダ(ドレッシング)	ゆでうどん あぶら こむぎこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり	なす しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゃべつ	651 26.4	814 33.0
◇ 5日 (火)	ごはん	牛乳	あじフライ(ソース) ゴーヤチャンプル イナムドウチ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	牛乳 あじ ぶたにく とうふ かまぼこ みそ かつおぶし	ゴーヤ にんじん たまねぎ こんにやく ほししいたけ	668 31.8	835 39.8
6日 (水)	むぎごぼん	牛乳	キムチどん はるさめスープ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが にんにく はいさいキムチ にら たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん もやし こまつな みかん	634 24.4	793 30.5
★ 7日 (木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ きゃべつとコーンのソテー アルファベットスープ	パン さとう でんぶ マカロニ あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん きゃべつ とうもろこし	576 22.3	749 29.0
☆ 8日 (金)	むぎごぼん	牛乳	さけのなんばんづけ きくほうれんそうのおひたし(しょうゆ) みそけんちんじる	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら さといも	牛乳 さけ とうふ みそ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう きく にんじん もやし だいこん ごぼう こんにやく	647 25.5	809 31.9
11日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ かいそうサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さとう パンこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ とりにく わかめ こんぶ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん きゃべつ にら ねぎ とうもろこし ブロッコリー こんにやく	625 25.3	813 32.9
★ 12日 (火)	むぎごぼん	牛乳	いかのしょうがやき やさいたつぷりぶたキムチ あざりのみそじる ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら ゼリー	牛乳 いか あざり みそ ぶたにく	しょうが はいさいキムチ だいこん きゃべつ にら にんにく たまねぎ ねぎ こまつな	614 26.2	798 32.8
13日 (水)	ごはん	牛乳	ポテトコロッケ(ソース) きゅうりのサラダ(ドレッシング) すきやきふに	こめ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ あぶら ふ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ きゅうり きゃべつ ねぎ にんじん しょうが こんにやく はいさい	643 24.5	804 30.7
★ 14日 (木)	コッペパン	牛乳	やきフランクトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) コーンチャウダー	パン さとう でんぶ じゃがいも ホウワイドル あぶら ドレッシング	牛乳 フランクフルト ベーコン	たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん マッシュルー ム	642 25.3	835 31.7
★ 15日 (金)	ごはん	牛乳	モーカつつたあげ やさいたつため とうふのみそじる	こめ でんぶ あぶら	牛乳 モーカ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが だいこん にんじん ねぎ にら もやし きゃべつ	608 26.3	760 32.9
◆ 19日 (火)	ごはん	牛乳	とりにくさんぞくやき きゃべつのあえもの(ドレッシング) おおびらじる	こめ でんぶ あぶら ドレッシング ごま	牛乳 とりにく とうふ ちくわ	しょうが にんにく にんじん えのき きゃべつ こまつな ほうれんそう ねぎ	617 24.1	771 30.2
20日 (水)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソースあえ もやしのおひたし(かつおぶし・しょうゆ) わかめのみそじる	こめ でんぶ さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたレバー あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	だいこん ねぎ きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん	675 25.6	878 32.0
★ 21日 (木)	バターロール	牛乳	ニョッキのトマトに コーンサラダ(ドレッシング) にくだんごのスープ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ さとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	トマト にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし きゅうり ほうれんそう	686 23.5	891 29.4
22日 (金)	むぎごぼん	牛乳	いわしいそべフライ(ソース) ヘルシーチンジャオロースー とうがんにる	こめ むぎ ばんこ こむぎこ でんぶ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 いわし あおさ ぶたにく とりにく とうふ	たけのこ ビーマン にんじん えのき とうがん ねぎ ちんげんさい しょうが	662 26.6	860 33.3
25日 (月)	ゆでうどん	牛乳	にくごぼううどん しろみざかなのりごまフライ(ソース) チンゲンサイのサラダ(ドレッシング)	ゆでうどん あぶら ばんこ こむぎこ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく ホキ あおのり	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが ちんげんさい もやし	652 26.1	848 32.7
★ 26日 (火)	カレーピラフ	牛乳	ホワイトソースかけ チキンソテーレモンふうみ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	こめ さとう あぶら じゃいも カレールウ ドレッシング	牛乳 ウィンナー ベーコン こなチーズ スキムミルク とりにく	ビーマン パプリカ(赤) たまねぎ にんじん えだまめ レモン ブロッコリー きゅうり	658 26.7	855 33.4
27日 (水)	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ ぶたにくとなすのいためもの にらたまスープ	こめ さとう でんぶ あぶら ごま	牛乳 さけ みそ たまご ぶたにく	ねぎ にら たまねぎ にんじん なす しょうが たけのこ ビーマン	624 26.8	811 33.5
★ 28日 (木)	しよくパン いちごジャム	牛乳	ささみフライ(ソース) きゃべつのサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	パン ジャム パンこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング ジャム	牛乳 とりにく ベーコン	きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト にんじん たまねぎ セロリ にんにく	608 23.8	790 29.8
29日 (金)	むぎごぼん	牛乳	カレイのたつたあげ こまつなのおひたし(かつおぶし・しょうゆ) とんじる	こめ むぎ でんぶ あぶら じゃがいも	牛乳 かれい ぶたにく とうふ みそ	きゃべつ こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ しょうが	620 25.6	806 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。							8・9月平均栄養摂取量	
☆印は、行事食「重陽の節句」、◆印は、郷土料理「長野県」です。◇印は、教科と関連した献立(中学校2年社会)です。							642 26	
★印は、スプーンの数ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。							821 32	

8・9月分 学校給食使用食材の産地(予定)

産地(予定)		卵		肉		魚類		果物		果物	
品名	産地(予定)	産地(予定)	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)
米	埼玉(久喜市産米)	卵	新潟、富山、秋田 愛知、長野、静岡	豚肉	栃木、千葉、茨城	にんじん	北海道	にら	栃木、茨城、群馬	にら	栃木、茨城、群馬
パン	埼玉、アメリカ、カナダ			鶏肉	千葉、茨城、青森、 岩手、北海道、宮城	玉葱	北海道	えのき	埼玉、長野	えのき	埼玉、長野
麺	埼玉、アメリカ、カナダ			ベーコン	千葉・群馬	もやし	栃木	きゅうり	埼玉、菖蒲	きゅうり	埼玉、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	大根	北海道
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	わかめ	韓国	カレー	アラスカ	きゃべつ	群馬	とうもろこし	タイ	とうもろこし	タイ
		はるさめ	タイ	さんま	台湾	チンゲンサイ	群馬	とうがん	菖蒲	とうがん	菖蒲
		ひじき	長崎・韓国	あじ	ベトナム	小松菜	岩槻	えだまめ	インドネシア	えだまめ	インドネシア
		切干大根	宮崎	さけ	北海道	長ねぎ	栃木、埼玉、茨城	ブロッコリー	エクアドル	ブロッコリー	エクアドル
		ほししいたけ	九州、四国、愛知、長野	モーカ	三陸	ごぼう	群馬	ゴーヤ	群馬、埼玉	ゴーヤ	群馬、埼玉
				いわし	E U、アメリカ	にんにく	青森	ビーマン	茨城、岩手	ビーマン	茨城、岩手
				ホキ	ニュージランド	なす	菖蒲、栃木	白梁	長野、群馬	白梁	長野、群馬
				いか	ペルー	ほうれん草	宮崎	黄桃(缶)	ギリシャ	黄桃(缶)	ギリシャ
				あざり	中国	生姜	熊本、高知	パイン(缶)	タイ	パイン(缶)	タイ
						セロリ	長野	梨	菖蒲	梨	菖蒲
						菊	青森				

埼玉県産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。