



平成29年 7月分予定献立表



(給食回数 13回)

※献立アンケート実施献立口

久喜市教育委員会 鷲宮学校給食センター

日付 (曜日)	献立 (こんだて)				熱や力となるもの (さいろ)	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	スプーン				小学生	中学生
※ 3日 (月)	むぎ ごはん	牛乳	☆教科と関連した献立 (小学6年 保健 病気の予防) サバたつたあげ ごもくきんぴら えのきとわかめのみそしる		むぎごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 サバ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん えだまめ えのきだけ たまねぎ ながねぎ	691 25.2	878 31.6
4日 (火)	ごはん	牛乳	えびシューマイ ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング) マーボーナス	○	ごはん シューマイのかわ ドレッシング あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 えび にとりだい ぶたにく みそ	きゅうり もやし にんじん なす たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	636 23.7	808 29.1
5日 (水)	子どもパン	牛乳	とりのからあげマーメイドソースかけ はるさめサラダ(ソイルあおじそドレッシング) コーンパンキンポタージュ	○	子どもパン でんぶん あぶら マーメイド はるさめ ドレッシング ホワイトルウ	牛乳 とりにく スキムミルク	ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン	694 26.5	926 35.4
6日 (木)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(ソイルドレッシング) ひややっこ(しょうゆ)		ゆでうどん さとう てんぷらこ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおのり とうふ	にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう きゅうり	671 25.7	825 30.8
7日 (金)	ごはん	牛乳	☆行事食(七夕) ほしがたコロケ(ソース) やさいいため たなばたじる たなばたデザート	○	ごはん パンこ あぶら そうめん たなばたデザート でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく なると いか うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ みつば しょうが	699 25.8	866 29.5
10日 (月)	ごはん	牛乳	とんかつ(ソース) ひじきサラダ(パンバンジードレッシング) にくワンタンスープ		ごはん パンこ あぶら ドレッシング ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく ひじき なると	キャベツ にんじん えだまめ もやし ながねぎ	632 23.8	793 29.3
11日 (火)	むぎ ごはん	牛乳	さんましょうがに ゴーヤチャンプル こんぶととうがんのみそしる		むぎごはん あぶら ごまあぶら	牛乳 さんま なまあげ こんぶ みそ ハム かつおぶし	ゴーヤ たまねぎ にんじん とうがん ながねぎ しょうが	626 25.8	806 33.4
12日 (水)	チーズパン	牛乳	ブレンオムレツ(ケチャップ) コールスロー(コールスロドレッシング) ミネストローネ	○	チーズパン ドレッシング マカロニ	牛乳 たまご フランクフルト	キャベツ にんじん コーン ごまつな たまねぎ トマト	696 24.1	883 30.0
13日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげギョーザ きりぼしだいこんのサラダ(わふうごまドレッシング) レモンヨーグルト	○	ちゅうかめん さとう ギョーザのかわ ごまあぶら あぶら ドレッシング ごま	牛乳 ぶたにく みそ レモンヨーグルト	コーン キャベツ にんじん もやし ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが えだまめ きりぼしだいこん	673 26.2	830 31.6
14日 (金)	はつが げんまいいり ごはん	牛乳	とうもろこし こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) なつやさいカレー	○	はつがげんまいいりごはん ドレッシング あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく こなチーズ スキムミルク	とうもろこし こんにやく にんじん ブロッコリー たまねぎ なす かぼちゃ トマト にんにく	722 22.2	919 27.4
18日 (火)	ごはん	牛乳	レバーとポテのオーロラソースあえ えだまめサラダ(ナムルドレッシング) なすのみそしる		ごはん あぶら さとう じゃがいも ドレッシング でんぶん	牛乳 ぶたレバー なまあげ みそ	もやし にんじん えだまめ なす ながねぎ	727 24.9	897 30.0
※ 19日 (水)	ツイストパン	牛乳	☆教科と関連した献立 (小学2年 生活科 夏野菜いっぱい?) しろみざかなフライ(ソース) ラタトゥイユ やさいスープ		ツイストパン パンこ こむぎこ オリブオイル さとう あぶら	牛乳 ホキ フランクフルト うずらたまご	にんにく なす ズッキーニ トマト ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム オクラ	622 24.7	809 30.6
20日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン はるまき チンゲンサイのサラダ(こうみしおドレッシング) グレーゼリー	○	ちゅうかめん でんぶん あぶら ドレッシング はるまきのかわ グレーゼリー	牛乳 ぶたにく	にんじん もやし ながねぎ にら たけのこ きくらげ にんにく チンゲンサイ だいこん	627 23.5	812 30.4
7月平均栄養摂取量								672 24.7	855 30.7

《8月》 ☆2学期の給食は8月28日(月)から始まります。

28日 (月)	むぎごはん	牛乳	キムチどん ひややっこ(しょうゆ) ちゅうかスープ		むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが ほうさい にら たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	647 26.3	804 31.4
29日 (火)	ごはん	牛乳	さんまのかばやき ほうれんそうのあえもの (こうみしおドレッシング) かぼちゃのみそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 さんま とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ	682 23.2	888 29.4
30日 (水)	くろパン	牛乳	ささみフライ(ソース) コーンポテ ミネストローネ		くろパン あぶら じゃがいも バター マカロニ パンこ	牛乳 とりにく フランクフルト	コーン たまねぎ パセリ にんじん ごまつな トマト	653 23.8	877 31.6
31日 (木)	ゆでうどん	牛乳	さめぎうどん ちくわのいそべあげ はるさめサラダ (やさいいっぱいわふうドレッシング) ヨーグルト	○	ゆでうどん てんぷらこ あぶら はるさめ ドレッシング	牛乳 とりにく わかめ ちくわ あおのり ヨーグルト	にんじん ながねぎ しょうが もやし きゅうり	639 23.2	852 30.3

\*材料の都合により、献立が変更になることがあります。 \*㊦は中学生のみの献立です。

\*スプーンの欄に○印のある日は、箸のほかスプーンもご用意ください。

学校給食使用食材の産地(予定)

食材	産地	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)	豚レバー	北海道	油揚げ	アメリカ カナダ	ブロッコリー	エクアドル	みかん	和歌山 大阪	ゴーヤ	茨城
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	フランクフルト	千葉 群馬		静岡	えのきだけ	長野 埼玉	にんじん	埼玉	青ピーマン	茨城
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	ベーコン	千葉 群馬	いか	ペルー	里芋	宮崎	玉ねぎ	久喜	オクラ	鹿児島 群馬
	発芽玄米	埼玉	ハム	千葉 群馬	あさり	中国	いんげん	北海道	じゃがいも	久喜	なす	埼玉
	スキムミルク	北海道	さば	ノルウェー	こんぶ	北海道	なめこ	長野、宮城	長ねぎ	久喜	チンゲン菜	埼玉
牛乳	チーズ	オーストラリア	ホキ	ニュージーランド	えび	タイ ベトナム	カリフラワー	エクアドル	にら	栃木	とうがん	愛知
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	さんま	岩手	いとよりだい	ミャンマー	たけのこ	徳島、高知、香川	にんにく	青森	切り干し大根	宮崎
	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。		さつま揚げ	アメリカ	きくらげ	熊本	ぜんまい	中国	きゅうり	埼玉	わかめ	韓国
			かまぼこ	アメリカ タイ	トマト	イタリア	グリーンピース	ニュージーランド	根生姜	熊本	干椎茸	愛知、長野
			かまぼこ	タイ アメリカ	コーン	北海道	とうもろこし	埼玉	もやし	埼玉	ひじき	大分、熊本、長崎
肉・魚類・卵他	卵	愛知 長野 静岡	ちくわ	北海道	パン缶	インドネシア	かぼちゃ	茨城 神奈川	ズッキーニ	茨城	こんにやく 白滝	群馬
	うずら卵	愛知 静岡	生揚げ	アメリカ カナダ	黄桃缶	南アフリカ	ごぼう	群馬	キャベツ	茨城 千葉	ごま	パラグアイ
	豚肉	埼玉 茨城 栃木	大豆	北海道	りんご	青森	オレンジ	チリ ブラジル	大根	青森	春雨	中国
	鶏肉	茨城	豆腐	カナダ	枝豆	北海道	なつみかん	愛媛	糸みつば	埼玉 茨城		