

# 1月分予定献立表(Bコース)

(給食回数17回)

平成29年度

久喜市教育委員会  
全農食品久喜事業所

日付 (曜日)	こんがて 献立			血・肉・骨となるもの (あか)	熱や力となるもの (きいろ)	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
9日 (火)	ゆでうどん	牛乳	いなりかうどん 和風和え(しょうゆ・かつお節) ★アーモンドフィッシュ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ 茎わかめ、かつお節 いわし	うどん、もち、三温糖、油 アーモンド、ごま	小松菜、ねぎ、しめじ、しいたけ もやし、ほうれん草、人参	673 27.6	782 31.9
10日 (水)	わかめごはん	牛乳	若鶏の唐揚げ 炒めなます 七草汁 中>牛乳プリン	牛乳、わかめ、鶏肉 豚肉 鶏肉	米、でん粉、油 油、三温糖、ごま油 中>牛乳プリン	生姜、にんにく 白滝、ごぼう、人参、れんこん、いんげん、しいたけ 白菜、大根、かぶ、大根とかぶの葉、人参、ねぎ、せり	587 29.1	758 32.2
11日 (木)	ドックパン	牛乳	ほうれん草入りオムレツ(ケチャップ) スパゲティナポリタン コンソメスープ	牛乳、卵 ベーコン	ドックパン、でん粉、砂糖、油 スパゲティ、油、バター じゃが芋	ほうれん草 にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト キャベツ、人参、小松菜、コーン	727 25.2	892 30.1
12日 (金)	ごはん	牛乳	鮭フライ(ソース) 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	牛乳、鮭 鶏肉、油揚げ わかめ、みそ	米、油、小麦粉、パン粉 三温糖 じゃが芋	切干大根、こんにやく、人参 ねぎ、小松菜	654 25.1	825 30.1
15日 (月)	中華めん	牛乳	塩ラーメン えび焼売 ぼんかん 海藻サラダ(和風玉ねぎドレッシング)	牛乳、豚肉 たら、えび わかめ、茎わかめ、昆布	中華めん、油、でん粉 油、でん粉、砂糖、エビ油、小麦 ドレッシング	にんにく、生姜、コーン、もやし、白菜、にら、人参、ねぎ、きくらげ 玉ねぎ ぼんかん キャベツ、ほうれん草、人参	708 27.8	823 32.0
16日 (火)	ごはん	牛乳	野菜コロツケ(ソース) がめ煮 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐、わかめ、油揚げ、みそ、ヨーグルト	米、じゃが芋、パン粉、小麦粉、米粉、油 三温糖	玉ねぎ 筍、人参、こんにやく、ごぼう、れんこん、しいたけ 小松菜、ねぎ	713 25.3	863 30.2
17日 (水)	茶めし	牛乳	白玉ぜんざい 磯香和え(しょうゆ・刻みのり) おでん	牛乳、あずき のり キントキ、タラ、たこ、がんも、昆布、うずら卵、ちくわ	米、白玉もち、三温糖 里芋	キャベツ、もやし、小松菜、人参 大根、人参、こんにやく	751 29.2	938 34.8
18日 (木)	食パン <small>ブルーベリージャム</small>	牛乳	チキンのホワイトソース サラダ(柑橘風味ドレッシング) 冬野菜のポトフ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 豚肉	食パン、バター、ホワイトルウ、生クリーム ドレッシング じゃが芋、油、ジャム	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ(赤)、人参 にんにく、玉ねぎ、大根、かぶ、人参、白菜、セロリ、小松菜	627 29.4	802 36.6
19日 (金)	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 肉じゃが 呉汁	牛乳、ぶり 豚肉 大豆、油揚げ、みそ	米、砂糖 じゃが芋、三温糖	人参、玉ねぎ、こんにやく、枝豆 大根、人参、白菜、ねぎ、小松菜	654 29.5	789 33.1
22日 (月)	ゆでうどん	牛乳	かぼちゃのほうとう汁 ★わかさぎのフリッター ぶどうゼリー 野菜のあえもの(和風ドレッシング)	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ わかさぎ、オキアミ、アオサ	うどん 小麦粉、でん粉、砂糖、米粉、油、ぶどうゼリー ドレッシング	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、ねぎ、しめじ、小松菜 キャベツ、もやし、人参	696 24.5	847 29.4
23日 (火)	ごはん	牛乳	ミートカレーライス ゆで卵 ★ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 卵	米、じゃが芋、カレールウ ドレッシング	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、りんご ごぼう、れんこん、枝豆、人参、きゅうり	745 27.9	932 34.0
24日 (水)	麦ごはん のりの佃煮	牛乳	さけの塩焼き お浸し(かつお節・しょうゆ) 芋の子汁	牛乳、さけ かつお節 豚肉、豆腐、みそ、のり	米、麦 里芋、油	人参、大根、キャベツ、小松菜 ごぼう、人参、まいたけ、白菜、ほうれん草、ねぎ	585 28.4	720 32.0
25日 (木)	セサミバーズ	牛乳	ジャシリック ポテトサラダ(マヨネーズ) ボルシチ	牛乳、鶏肉 豚肉	セサミバーズ、オリーブ油 じゃが芋、マヨネーズ 油、	にんにく きゅうり、人参、コーン にんにく、玉ねぎ、人参、ピーツ、キャベツ、トマト、パセリ	614 28.2	767 34.4
26日 (金)	ごはん	牛乳	ひじき入り厚焼き卵 豚キム子炒め ◆じゃっぱ汁	牛乳、卵、ひじき 豚肉 たら、豆腐、みそ	米、砂糖、でん粉、油 油、ごま	人参 キムチ、キャベツ、玉ねぎ、筍、人参、にら、しいたけ 白菜、大根、こんにやく、人参、チンゲン菜、ねぎ	596 27.1	746 32.1
29日 (月)	中華めん	牛乳	広東麺 しゃくし菜餃子 蓮根とキャベツの中華炒め 米粉チョコドック	牛乳、豚肉 豚肉、大豆 いか 卵	中華めん、油、ごま油、でん粉 パン粉、砂糖、でん粉、油 ごま油 砂糖、米粉、油、チョコレート、でん粉	生姜、白菜、筍、人参、小松菜、ねぎ、しいたけ、きくらげ キャベツ、しゃくし菜、生姜 キャベツ、れんこん、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、しいたけ	772 27.3	892 30.5
30日 (火)	ごはん	牛乳	くわい入りつくね団子 五目焼きビーフン 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉 豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	米、パン粉、でん粉、砂糖、油 ビーフン、ごま、油	くわい、玉ねぎ、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ、筍、にら、しいたけ しめじ、チンゲン菜、ねぎ	678 26.9	819 30.8
31日 (水)	ごはん	牛乳	さばのゆず味噌だれ キャベツのおひたし(青じそドレッシング) のっぺい汁	牛乳、さば、みそ 鶏肉、厚揚げ、いか、ちくわ	米、でん粉、三温糖 ドレッシング でん粉	生姜、ゆず キャベツ、人参、もやし、ほうれん草 こんにやく、人参、ねぎ、小松菜	600 25.9	745 31.2

○印は「久喜市内統一メニュー」です  
 ○24日【行事食(給食の始まり)】 ○22日【行事・イベントに関連した料理(冬季団体(山梨))】  
 ○10日【教科関連献立(行事食 年始の伝統)】

◆印は「新メニュー」です  
 ★印は「カミカミ献立」です

1月平均栄養摂取量	669 27.3	820 32.1
-----------	-------------	-------------

## 平成29年度 学校給食使用食材の産地 (久喜地区) 1月 予定

食材	産地	魚介類	食材	産地	青果類	食材	産地	青果類	食材	産地
主食	米	埼玉(久喜市産米)	ぶり	北海道	青果類	かぶ	千葉	青果類	れんこん	茨城
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	厚削り	静岡		ビート	オーストラリア		ほうれん草	茨城
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	煮干し	九州		かぼちゃ	メキシコ		さといも	宮崎
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	イカ	ペルー		セロリ	長野		温州みかん	愛媛
卵	卵	埼玉、栃木他	鮭	北海道		せり	茨城		もやし	栃木
肉類	豚肉	千葉、青森、群馬	たら	ロシア		ごぼう	茨城		まいたけ	長野
	鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿兒島、宮崎、千葉	わかさぎ	カナダ		しょうが	鹿児島、高知		しめじ	長野
魚介類	さば	ノルウェー	キャベツ	久喜		にんにく	青森		インゲン	北海道
	鮭	北海道	きゅうり	久喜		パセリ	茨城		枝豆	インドネシア
	たら	アメリカ	長ねぎ	久喜		筍	愛媛		じゃがいも	北海道
			小松菜	久喜		ホールコーン	北海道		わかめ	韓国
			チンゲンサイ	茨城		にら	茨城		切干大根	宮崎
			にんじん	茨城	ピーマン	茨城	ほししいたけ	宮崎、大分		
			はくさい	久喜	パプリカ	韓国、オランダ	きくらげ	熊本		
			大根	久喜	玉ねぎ	北海道				

※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