

## 平成28年 5月分予定献立表

久喜市教委員会 蒼宮学校給食センター

## 5月分予定献立表(Aコース)

(給食回数19回)

日付 (曜日)	ごはん 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)	たんぱく質(g)
	主食	飲物				
	おかず					
2日 (月)	筍ごはん	牛乳 鰯の童田おろしあん キャベツのお浸し(しょうゆ・削り節) 山菜汁 柚餅	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏	米、三温糖、油	筍、人参、こんにゃく、大根、葉ねぎ キャベツ、もやし、ほうれんそう、バブリカ 山菜、ごぼう、人参、ねぎ、椎茸	701 30.1
6日 (金)	ごはん	ブルコギ 野菜のナムル(韓国ナムルドレッシング) 韓国風スープ	牛乳、豚肉、コチジャン ワカメ、豆腐	米、三温糖、ごま油 ドレッシング	玉ねぎ、人参、にら、りんご、生姜、ニンニク もやし、キャベツ、ほうれんそう、人参	686 27.8
9日 (月)	ごはん	さばの塩焼き じやが芋とひじきの煮物 みそ汁	牛乳、さば 鶏肉、ひじき 油揚げ、みそ	米 油、じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、枝豆、人参 大根、小松菜、えのきだけ、ねぎ	670 28.3
10日 (火)	ドックパン	牛乳 ブラックフルトの鉄板焼き(トマトケチャップ) やきそば おかひじきの中華スープ	牛乳、豚肉 肉、あおさ粉	パン、油、砂糖 中華麵	キヤベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン おかひじき、もやし、大根、もうろこし、ねぎ、人参、椎茸	752 28.3
11日 (水)	ゆでうどん	牛乳 伊勢うどん かき揚げ 枝豆サラダ(ごまだれッシング) あまなつゼリー	牛乳、まほこ、油揚げ、昆布 いかなご	うどん、三温糖 小麦粉、油 ドレッシング、ゼリー	ねぎ、荀、椎茸 玉ねぎ、人参、春菊 キヤベツ、枝豆、小松菜、人参、なつみかん	751 29.2
12日 (木)	ごはん	チキン南蛮(タルタルソース) ミニがんもと大根の合め煮 みそ汁	牛乳、鶏肉 がんもと 油揚げ、みそ	米、てん粉、油、三温糖、タルタルソース 三温糖	生姜、レモン 大根、人参、こんにゃく、椎茸 小松菜、玉ねぎ、ねぎ	762 28.9
13日 (金)	ごはん	白身魚の味噌マヨネーズ焼き 山菜きんぴら 若竹汁 中>パンナコッタ	牛乳、ホキ、みそ 鶏肉	米、マヨネーズ、油、三温糖 油、三温糖、ごま油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ 山菜、こんにゃく、人参、枝豆 大根、ほうれん草、えのきだけ	663 25.5
16日 (月)	ごはん	メンチカツ(ソース) 切干大根のサラダ(和風玉ねぎドレッシング)	牛乳、鶏肉、鶏レバー	米、パン粉、小麦粉、粉入り油 ドレッシング	玉ねぎ 切干大根、きやべつ、人参、きゅうり 大根、ねぎ、ほうれん草、かいわれ大根	701 24.8
17日 (火)	山型食パン(メープルジャム)	牛乳 ブーティン サラダ(フレンチドレッシング) サーモンチャウダー	牛乳、チーズ	パン、メープルゼリー、じゃが芋、油、三温糖、パター ドレッシング	キヤベツ、きゅうり、人参、バブリカ 玉ねぎ、人参、もうろこし、じめじ、マッシュルーム、パセリ	768 28.8
18日 (水)	中華めん	わかめラーメン えび焼壳(しょうゆ)	牛乳、豚肉、ワカメ	中華麵、油、ごま油 てん粉、砂糖、エビ油、小麦粉	とうろこし、もしや、人参、ねぎ、生姜、ニンニク ごま、中華スープの素、ゼリー	655 27.2
19日 (木)	ごはん	野菜の中華炒め 中>アセロラゼリーFe	牛乳、アジ 肉	米、じゃが芋、油、三温糖 油	人参、玉ねぎ、こんにゃく、グリンピース 大根、小松菜、えのきだけ、ねぎ	630 27.0
20日 (金)	ごはん	チキンカレーライス イカリングフライ(ソース) サラダ(ソイドレッシング)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 イカ	米、じゃが芋、カレー味 パン粉、小麦粉、油 ドレッシング	玉ねぎ、人参、りんご、ニンニク、生姜 キヤベツ、もやし、もうろこし、人参、きゅうり	769 25.9
23日 (月)	ごはん	かじきのソテー香味ソース デンジャラス	牛乳、かじき、豆板醤 豚肉	米、オリーブオイル、油、三温糖、ごま油 じゃが芋、三温糖、中華スープの素、てん粉、ごま油	玉ねぎ、生姜、ニンニク、人参、椎茸 とうろこし、テンゲン菜、椎茸	717 27.8
24日 (火)	バーガーパン	ハーブチキン アスパラゴンのサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳、鶏肉 鶏卵、豆腐	パン、オリーブオイル ドレッシング	ニンニク、バジル、ローズマリー キャベツ、とうろこし、きゅうり、人参、アスパラガス レタス、人参、荀	613 29.4
25日 (水)	ゆでうどん	きつねうどん 笹かまの緑茶揚げ	牛乳油揚げ、豚肉、かまぼこ、ワカメ タラ ソラ	ねぎ、ほうれん草、えのきだけ、椎茸 てん粉、砂糖、小麦粉、油	とうろこし、きつねうどん、枝豆 大根、小松菜、人参、きゅうり	700 29.7
26日 (木)	ごはん	そばろごはん みそ田楽 磯香和え(和風玉ねぎドレッシング)	牛乳、鶏肉、鶏卵	米、油、三温糖 三温糖、てん粉、ごま	玉ねぎ、荀、枝豆、ねぎ、椎茸 こんにゃく もやし、小松菜、キヤベツ、人参、じめじ、蓮根	668 27.6
27日 (金)	ごはん	コロッケ(ソース) 菊の土佐煮 なめこ汁 ヨーグルト	牛乳 ちわ	米、じゃが芋、パン粉、小麦粉、油 三温糖	たまねぎ 茄、こんにゃく、蓮根、人参 なめこ、大根、ねぎ	701 23.0
30日 (月)	ごはん	ハムかつ(ソース) 野菜と茎わかめの和え物(青じそドレッシング) 豚汁 中>アーモンドフィッシュ	牛乳 ハム	米、油、でん粉、パン粉、砂糖 ドレッシング	キヤベツ、ほうれん草、人参 油、里芋 ごぼう、こんにゃく、人参、大根、ねぎ	689 23.3
31日 (火)	食パン(オレンジジャム)	牛乳 サーモンニエル 海藻サラダ(和風ごまだれッシング) ピンソワーズ	牛乳、鮭 海藻	パン、ジャム、バター、ごま、小麦粉 ドレッシング	もやし、キヤベツ、人参、きゅうり たまねぎ、ねぎ、バセリ	653 28.9
				5月平均栄養摂取量	697 27.4	
				5月平均栄養摂取量	867 33.3	

◆印は「新メニュー」です  
★印は「力ミカミ献立」です

平成28年度 学校給食使用食材の产地 (久喜地区小中学校給食)

5月 予定			品種 産地(予定)			品種 産地			品種 産地(予定)			品種 産地			品種 産地(予定)		
主食	米	埼玉(久喜市産米)	品種	産地	品種	産地	品種	産地	品種	産地	品種	産地	品種	産地	品種	産地	品種
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	ぱん	千葉	アスパラガス	埼玉	スイートバジル	愛知、千葉	鶏卵	埼玉	人参	徳島	バセリ	千葉	コーン	アメリカ	
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	きゅうり	久喜	わき枝豆	タイ	キウイ	埼玉	鶏肉	埼玉	王ねぎ	佐賀	キャベツ	愛知 千葉	枝豆	台湾	
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	あじの切り身	ニュージーランド	大根	茨城、久喜	キヤベツ	茨城	かわいれ大根	埼玉	かわいれ大根	埼玉	豆	カナダ	豆	カナダ	
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	かきの切り身	太平洋	ねぎ	久喜	おろししょうが	鹿児島、高知	きのこ	埼玉	きのこ	鹿児島	じめいも	鹿児島	小松菜	埼玉	山形
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	さけの切り身	北海道、岩手	にら	柳川、茨城	おろしにんにく	青森	のり	長野	のり	長野	さくら	長野	洗いごぼう	茨城 青森	パン
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	さけの切り身	北海道、岩手	にんじん	茨城	のる	茨城	ホールルーム	茨城	ホールルーム	茨城	レバーパン	群馬	ベーコン	アメリカ	インドネシア
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	さけの切り身	ノルウェー	ゴマ	茨城、青森	れんこん	茨城、青森	マッシュルーム	茨城	マッシュルーム	茨城	カキ	タイ	アメ	アメ	アメ
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	むき身	青森	ねぎ	青森	ねぎ	青森	チキン	青森	チキン	青森	根生姜	熊本	みかん缶	愛知 静岡	神奈川 和歌山
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	ほりの切り身	ニュージーランド	パプリカ	埼玉、ニュージーランド	レタス	埼玉	カットわかめ	埼玉	カットわかめ	埼玉	かわめ	タイ	アメ	アメ	アメ
牛乳	卵	青森	イカリソース	宮城	バタリ	千葉、茨城	ローズマリー	千葉、茨城、沖縄、福島	カットわかめ	埼玉	カットわかめ	埼玉	きゅうり	中国	パセリ	千葉	アメリカ
	豚肉	千葉、青森、群馬	イカリソース	宮城	ノルウェー	茨城、青森	のり	茨城、青森	アメ	アメ	アメ	アメ	豆	カナダ	豆	豆	豆
	肉類	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉	肉類	青森	牛乳	青森、岩手	じやがいも	北海道、長崎	さつま	宮崎	さつま	宮崎	豆	カナダ	豆	豆	豆
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	牛乳	埼玉	牛乳	青森	玉ねぎ	青森	ベーコン	青森	ベーコン	青森	豆	カナダ	豆	豆	豆
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	牛乳	埼玉	牛乳	青森	さといも	宮崎	カットわかめ	宮崎	カットわかめ	宮崎	豆	カナダ	豆	豆	豆
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	牛乳	埼玉	牛乳	青森	もやし	長野	かわいれ大根	長野	かわいれ大根	長野	豆	カナダ	豆	豆	豆
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	牛乳	埼玉	牛乳	青森	ローマー	千葉、茨城	きのこ	青森	きのこ	青森	豆	カナダ	豆	豆	豆
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	牛乳	埼玉	牛乳	青森	のり	青森	アメ	アメ	アメ	アメ	豆	カナダ	豆	豆	豆
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	牛乳	埼玉	牛乳	青森	玉ねぎ	青森	カットわかめ	青森	カットわかめ	青森	豆	カナダ	豆	豆	豆
	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	牛乳	埼玉	牛乳	青森	さといも	宮崎	アメ	アメ	アメ	アメ	豆	カナダ	豆	豆	豆

※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

※献立アンケート実施日

日付 (曜日)	献立(こんだて)				熟や力となるもの (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)
主食													
<th