

令和5年度



給食だより



加須市教育委員会学校給食課
(加須学校給食センター)
TEL 0480-68-3755

中学校 予定献立表

日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名				栄 養 価 エネルギー kcal 蛋白質 g
		おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)	アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	
1 木	ご飯	米				776 29.1
	牛乳		牛乳		乳	
	こまつなのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ にぼし粉	こまつな ねぎ	大豆	
	若鶏のから揚げ	でん粉 油	とり肉しょうがじょうゆ漬		鶏肉 大豆 小麦	
	わかめともやしのサラダ(中華ドレッシング)		くきわかめ	もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 りんご ごま 鶏肉	
2 金	わかめご飯	米	わかめ			727 28.6
	牛乳		牛乳		乳	
	つみれのすまし汁		いわしつみれ 豆腐	だいこん たけのこ ほうれんそう しいたけ	大豆 小麦	
	サワラの西京焼き		さわら西京みそ漬		大豆 小麦 オレンジ	
5 月	新じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん	豚肉 大豆 小麦	859 25.8
	ご飯	米				
	ふりかけ		ふりかけ			
	牛乳		牛乳		乳	
	わんたんスープ	わんたん	とり肉	たけのこ たまねぎ いら	小麦 鶏肉 大豆	
	さばの南蛮漬	でん粉 油 ごま油 砂糖	さば	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	さば 大豆 小麦 ごま	
6 火	コールスローサラダ(ごまドレッシング)			キャベツ もやし きゅうり	ごま 小麦 大豆	748 29.4
	クロワッサン	クロワッサン			小麦 乳 大豆	
	牛乳		牛乳		乳	
	コーンシチュー	マカロニ ベシヤメルルウ 油	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	
	ハンバーグ照り焼きソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 小麦 大豆	
7 水	ブロccoliーサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロccoliー カリフラワー きゅうり とうもろこし		743 29.3
	茶飯 【原道小学校リクエスト献立】	米			小麦 大豆	
	牛乳		牛乳		乳	
	豚汁	油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	豚肉 大豆	
	ホッケの塩焼き		ホッケ			
8 木	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆	799 27.4
	ご飯	米				
	牛乳		牛乳		乳	
	肉豆腐		ぶた肉 豆腐 厚揚げ	だいこん にんじん きくらげ ねぎ	豚肉 大豆 小麦 さば	
	かぼちゃの天ぷら	小麦粉 油		かぼちゃ	小麦	
9 金	しょうゆ				大豆 小麦	802 27.8
	筑前煮	砂糖	とり肉	たけのこ ごぼう にんじん こんにやく	鶏肉 大豆 小麦	
	ご飯	米				
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳	
	新キャベツともやしのみそ汁		とり肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし ねぎ	鶏肉 大豆	
12 月	焼きフランクフルト			フランクフルト	豚肉	748 28.8
	きゅうりのゴマ酢和え	ごま 砂糖		きゅうり にんじん ほうれんそう	ごま 大豆 小麦	
	ご飯	米				
	牛乳		牛乳		乳	
13 火	もずくのみそ汁		もずく 油揚げ 豆腐 みそ にぼし粉	ほうれんそう ねぎ	大豆	771 28.1
	チキンナゲット2個		チキンナゲット		鶏肉 小麦 乳 大豆	
	カラフル炒りたまご	砂糖 油	とり肉 たまご 高野豆腐	にんじん たけのこ ねぎ とうもろこし	卵 鶏肉 大豆 小麦	
	パインパン	パインパン			小麦 乳 大豆	
	牛乳		牛乳		乳	
	レタスとベーコンのスープ		ベーコン	レタス とまと たまねぎ にんじん	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ごま	
14 水	ホキフライ	油	ホキフライ		大豆 小麦	839 27.1
	ソース				りんご 大豆	
	ツナとマカロニのソテー	マカロニ ノンエッグマヨネーズ 油	マグロ油漬	にんにく たまねぎ とうもろこし	小麦 鶏肉 大豆	
	ご飯	米				
	牛乳		牛乳		乳	
15 木	わかめと豆腐のみそ汁		わかめ 豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉	ねぎ こまつな	大豆	703 29.3
	揚げギョウザの南蛮ソース3個	油 砂糖 ごま油	ぎょうざ	ねぎ にんにく	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳 ごま	
	ほうれんそうのゴマ和え	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし きゅうり	ごま 大豆 小麦	
	中華麺	中華麺			小麦	
16 金	牛乳		牛乳		乳	900 28.1
	とんこつしょう油ラーメンスープ		ぶた肉 なんと	にんにく しょうが たまねぎ こまつな メンマ きくらげ ねぎ	豚肉 鶏肉 大豆 ごま 小麦	
	ポークしょうまい2個		ポークしょうまい		豚肉 鶏肉 小麦 大豆	
19 月	豆もやしのナムル(香味塩ドレッシング)			大豆もやし にんじん きゅうり	ごま 大豆 鶏肉 小麦	828 28.5
	ご飯 【平成中学校リクエスト献立】	米				
	ジョア プレーン		ジョア		乳	
	ポークカレー	カレールー 油	ぶた肉 豆乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん とまと にんにく しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
20 火	若鶏の塩から揚げ	でん粉 油	とり肉塩味漬		鶏肉	848 29.6
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆	
	ご飯	米				
	牛乳		牛乳		乳	
20 火	なめこと豆腐のみそ汁		豆腐 油揚げ 煮干し粉 厚野みそ みそ	なめこ たまねぎ ねぎ	大豆	848 29.6
	野菜入り肉だんご3個		野菜入り肉だんご		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	
	こんにやくソテー	砂糖 油 ごま油	とり肉	こんにやく こまつな にんじん とうもろこし しょうが	鶏肉 大豆 小麦 ごま	
	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳 大豆	
	牛乳		牛乳		乳	
20 火	ほうれんそうシチュー	ベシヤメルルウ 油	とり肉 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	848 29.6
	ポークメンチカツ		ポークメンチカツ		豚肉 小麦 大豆	
	ソース				りんご 大豆	
	○カットパン			パイナップル		

ドライ
パイナップル
使用

大豆もやし
使用

日 曜	食事マナーを 守って食べよう	おもに使われる食品名				栄 養 価	
		おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をとのえる食品 (みどり)	アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	エネルギー kcal	蛋白質 g
21 水	ご飯	米				785	27.0
	牛乳		牛乳		乳		
	ねぎと豆腐のみそ汁		豆腐 油揚げ 煮干し粉 ふるさとみそ みそ	ねぎ たまねぎ	大豆		
	揚げ鶏のレモンソースかけ もやしのナムル(ナムルドレッシング)	でん粉 油 砂糖	とり肉	レモン果汁	鶏肉 大豆 小麦		
22 木	ご飯	米				777	27.5
	牛乳		牛乳		乳		
	中華ワンタンスープ	ワンタン	ぶた肉	もやし にんじん えのきたけ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	えびしゅうまい2個 麻婆なす	油 ごま油 砂糖 麻婆ソース でん粉	とり肉 みそ	なす にんにく しょうが たまねぎ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ゼラチン ごま		
23 金	ご飯	米				770	30.1
	ジョア マスカット		ジョア		乳		
	肉だんご入り豚汁	油	肉だんご ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	さばの文化干し 切干大根の炒め煮	砂糖 油	油揚げ	切り干し大根 にんじん	大豆 小麦		
26 月	ご飯	米				841	25.8
	牛乳		牛乳		乳		
	ほうれんそうのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉	ほうれんそう ねぎ	大豆		
	肉じゃがフライ 大豆の磯煮	肉じゃがフライ 油 砂糖 油	とり肉 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにやく しいたけ	鶏肉 大豆 小麦		
27 火	ご飯	米				772	27.4
	牛乳		牛乳		乳		
	子どもパン	子どもパン			小麦 乳 大豆		
	アルファベットスープ ハンバーグデミソースかけ フルーツポンチ	マカロニ デミソース 砂糖 油 フルーツゼリー(ぶどう いちご)	ぶた肉 ハンバーグ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ みかん パイン もも	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご もも		
28 水	ご飯	米				765	28.4
	牛乳		牛乳		乳		
	みそけんちん汁	油	とり肉 豆腐 みそ 煮干し粉	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鶏肉 大豆		
	厚焼きたまご 肉じゃが	厚焼きたまご じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	白滝 にんじん たまねぎ	卵 小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦		
29 木	ご飯	米				840	30.3
	牛乳		牛乳		乳		
	なす南蛮汁 ちくわの磯部揚げ2個 にんじんシリシリ Oあじさいゼリー	地粉うどん 小麦粉 油 ごま 油 ごま油 砂糖 あじさいゼリー	加須産小麦使用 とり肉 油揚げ 焼きちくわ 青のり マグロ油漬け たまご	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんじん	鶏肉 大豆 小麦 小麦 卵 大豆 小麦 ごま		
	ご飯	米					
30 金	牛乳		牛乳		乳	907	28.8
	ポークカレー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが とまと	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	チキンカツ	油	チキンカツ		鶏肉 小麦 大豆		
	冷凍みかん			みかん			
22回	※当給食センターでは国の食品表示法に基づき、食品中に含まれるアレルギー28品目を献立表に記載しています。				平均栄養量	798	28.3
	※給食献立は、児童生徒の心身の健康を目的としており、学校給食摂取基準に基づいた栄養量で作成しています。				基準栄養量	830	26.9~ 41.5

- ・今月の加須市産農産物は、『米、ふるさと味噌、浮野味噌、なす、とまと、きゅうり、ねぎ、きくらげ じゃがいも たまねぎ』の予定です。
- ・○印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納入業者から学校に配送されるものです。
- ・材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ・☆加須市内給食センターでは、季節に合わせて共通したメニュー(統一献立)を取り入れています。6月の統一献立は「加須市うどんの日献立」です。

6月25日は『加須市うどんの日』です。
6月の統一献立では、埼玉県産の小麦に、
加須産の小麦を30%ブレンドした特別な
地粉うどんを提供します。お楽しみに!

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

レシピは加須市のHPでもご覧いただけます。
過去のレシピも掲載しています。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



給食レシピ

ポテトきんぴら

【材料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏ひき肉	10g	40g
じゃがいも(千切り)	30g	120g
にんじん(千切り)	8g	32g
ピーマン(千切り)	5g	20g
油	1g	4g
砂糖	0.7g	2.8g
コンソメ	0.4g	1.6g
しょうゆ	1.5g	6g
白いりごま	0.7g	2.8g
ごま油	少々	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは、水にさらしておく。
- ② フライパンに油を入れ熱し、ひき肉をほくしながら炒める。
- ③ ひき肉に火がとおったら、じゃがいも、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- ④ ③に火がとおったら、Aを入れ、味をつける。
- ⑤ ④に白いりごまを入れて混ぜ合わせ、最後にごま油で香りづけして完成。

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	0.4g

北川辺学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ
提供した「ポテトきんぴら」のレシピをご紹介します。

6月の
リクエスト献立



じゃがいもは、焦げやすいので火加減に
注意しましょう。じゃがいもが半透明になっ
て、しんなりしたら、にんじんを入れ、炒めて
ください。

【原道小学校】
茶飯
牛乳
豚汁
ホッケの塩焼き
ポテトサラダ

【平成中学校】
ご飯
ジョア
ポークの野菜カレー
若鶏の塩から揚げ

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯垢の中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。

