

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	
		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)	エネルギー kcal	蛋白質 g
1 金	ご飯	米				763	26.0
	牛乳		牛乳		乳		
	わかめと豆腐のみそ汁		わかめ 豆腐 油揚げ ぶた肉 煮干し粉 みそ	こまつな ねぎ	大豆 豚		
	ちくわのかば焼き2個	小麦粉 油 砂糖 でん粉	焼きちくわ 青のり		大豆 小麦		
	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		
ふりかけ(海苔香味)	ふりかけ(海苔香味)			小麦 大豆 ごま			
4 月	ご飯	米				801	28.5
	牛乳		牛乳		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		
	かぼちゃの天ぷら	小麦粉 油		かぼちゃ	小麦		
	しょう油				大豆 小麦		
大豆の磯煮	油 砂糖	とり肉 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	鶏肉 大豆 小麦			
5 火	子どもパンスライス	子どもパン			小麦 乳 大豆	773	28.5
	牛乳		牛乳		乳		
	フランクのアルファベットスープ	マカロニ	フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	オムレツのデミソースかけ	デミソース 砂糖 油	ブレンオムレツ	たまねぎ	卵 小麦 鶏肉 大豆 りんご		
	ツナのスパゲティソテー	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 油	マグロ油漬け	たまねぎ とうもろこし にんにく	小麦 鶏肉 大豆		
6 水	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油漬け		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		
7 木	ご飯	米				837	27.7
	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 なら	小麦 鶏肉 大豆		
	ハンバーグチリソースかけ	砂糖	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
	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		
8 金	ご飯	米				891	28.6
	牛乳		牛乳		乳		
	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 キャベツ とまと にんにく しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	チキンカツ	油	チキンカツ		鶏肉 大豆 小麦		
	冷凍みかん			みかん			
11 月	ご飯	米				752	28.1
	牛乳		牛乳		乳		
	もずくのみそ汁		もずく 豆腐 油揚げ みそ にぼし粉	ほうれんそう ねぎ	大豆		
	チキンナゲットソースかけ2個		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉 りんご		
	にんじんシリシリ	ごま 油 ごま油 砂糖	マグロ油漬け たまご	にんじん	卵 大豆 小麦 ごま		
12 火	子どもパンスライス	子どもパン			小麦 乳 大豆	780	28.4
	牛乳		牛乳		乳		
	ジョア団スカット		ジョア		乳		
	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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
	キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
ソース				りんご 大豆			
花野菜のサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし				
13 水	ご飯	米				903	26.6
	牛乳		牛乳		乳		
	ハッシュドポーク	じゃがいも ハヤシルウ 油 砂糖	ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ とまと マッシュルーム にんにく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	ミートオムレツ		ミートオムレツ		卵 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳		
	かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆		
14 木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	784	27.3
	牛乳		牛乳		乳		
	カレー南蛮汁	油 カレールウ 砂糖 でん粉	とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 りんご		
	ちくわの磯部揚げ2個	小麦粉 油	焼きちくわ 青のり		小麦		
	野菜のゴマ和え	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし きゅうり	ごま 大豆 小麦		
15 金	ご飯	米				801	28.9
	牛乳		牛乳		乳		
	ほうれんそうのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ にぼし粉	ほうれんそう ねぎ	大豆		
	サバの文化干し		さば文化干し		さば		
	切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	油揚げ	切り干し大根 にんじん	大豆 小麦		
19 火	ご飯	米				726	27.8
	牛乳		牛乳		乳		
	キャベツともやしのみそ汁		とり肉 豆腐 みそ 煮干し粉	キャベツ もやし ねぎ	鶏肉 大豆		
	ポークしゅうまい2個		ポークしゅうまい		豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	キムタクご飯の具	ごま 油 ごま油	ぶた肉	はくさいキムチ 白滝 とうもろこし たくあん たまねぎ	豚肉 大豆 小麦 ごま		
20 水	わかめご飯	米	わかめ			717	27.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ジョア団レーン		ジョア		乳		
	アルファベットスープ	マカロニ	とり肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	若鶏のから揚げ	でん粉 油	とり肉しょうがじょう油漬け		鶏肉 大豆 小麦		
もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 ごま			

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 木	ご飯	米				798	30.6
	牛乳		牛乳	乳			
	じゃがいもの豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	たまねぎ きぬさや	豚肉 大豆		
	アジフライ	油	アジフライ		大豆 小麦		
	ソース				りんご 大豆		
22 金	冬瓜と野菜のそぼろ煮	油 砂糖	とり肉 油揚げ	とうがん だいこん にんじん こんにやく いんげん しょうが	鶏肉 大豆 小麦	946	26.4
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	小江戸カレー	さつまいも カレールウ 油	ぶた肉 豆乳	しょうが にんにく こまつな たまねぎ にんじん とまと ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ 油			大豆 小麦 乳		
25 月	福神漬			福神漬	大豆 小麦	826	24.5
	茶飯	米			小麦 大豆		
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	肉豆腐		とり肉 豆腐 厚揚げ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	鶏肉 大豆 小麦 さば		
	かぼちゃ挽肉フライ	油	かぼちゃ挽肉フライ		豚肉 大豆 小麦 りんご		
26 火	もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 ごま	821	26.0
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	中華わんたんスープ	わんたん	ぶた肉	もやし えのきたけ にんじん	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	焼きギョウザ2個		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
27 水	ツナとマカロニのカレーソテー	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	マグロ油漬	たまねぎ にんにく とうもろこし	小麦 鶏肉 大豆	754	27.6
	ご飯	米					
	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		厚焼きたまご		卵 小麦 大豆		
28 木	肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん 白滝	豚肉 大豆 小麦	752	31.7
	中華麺	中華麺			小麦		
	牛乳		牛乳		乳		
	みそラーメンスープ		ぶた肉 みそ	もやし ねぎ たまねぎ きくらげ メンマ にんじん しょうが にんにく	豚肉 鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	チキンナゲット2個		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
29 金	ブロッコリーサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし		754	27.3
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	☆お月見汁【統一献立】	さといも	とり肉 豆腐	ほうれんそう だいこん しいたけ	鶏肉 大豆 小麦		
	ハンバーグおろしソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ	だいこん	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
20 回	○栗のムース	くりのムース			大豆 ゼラチン		
	※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。 ※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。					平均栄養量	798
					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、きゅうり、ねぎ、きくらげ、とうがん』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。9月の統一献立は「お月見汁」です。

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

給食レシピ

レバーとポテトのオーロラソースあえ

騎西学校給食センターから、小・中学校に提供した「レバーとポテトのオーロラソースあえ」のレシピをご紹介します。

【材料】

材料名	1人分	4人分
豚レバー(一口大)	35g	140g
おろししょうが	少々	少々
おろしにんにく	少々	少々
しょうゆ	1.5g	6g
片栗粉	適宜	適宜
冷凍細切りポテト	35g	140g
揚げ油	適宜	適宜
トマトケチャップ	12g	48g
中濃ソース	4g	16g
砂糖	3g	12g
水	3g	12g

【作り方】

- ① 豚レバーにはおいが気になる場合は下処理をする。一口大に切りAで下味をつけておく。
- ② 冷凍細切りポテトを素揚げする。
- ③ ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ Bをあわせて加熱し、油で揚げたレバーとポテトにからめる。

●POINT●
給食では冷凍細切りポテトを使用しましたが、生のじゃがいもを角切りにして素揚げしても大変おいしく召し上がれます。

【栄養価】 (1人当たり)	
エネルギー	塩分量
231kcal	0.7g

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすように生活リズムをととのえましょう。

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。

9月のリクエスト献立

【三俣小学校】
茶飯
コーヒーミルク
肉豆腐
かぼちゃ挽肉フライ
もやしのナムル

【昭和中学校】
わかめご飯
ジョア
アルファベットスープ
若鶏の塩から揚げ
もやしのナムル