



# 10月 給食だより



日曜	献立名		おもに使われる食品名			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)	kcal エネルギー	g たん白質
	お	か	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)			
2月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	671	21.6
	牛乳			牛乳				
	ウェーブワンタンスープ	ごま油 ウェーブワンタン	とりにく なると		にんじん キャベツ もやし しょうが にら	ごま・小麦・鶏肉・大豆・豚肉・牛肉・ゼラチン		
	はんぺんフライ	油	はんぺんフライ			小麦・卵		
	ソース					大豆・りんご		
3火	春雨サラダ	春雨			にんじん きゅうり		761	23.9
	中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング				小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
4水	地粉うどん	地粉うどん				小麦	713	23.9
	牛乳			牛乳		乳		
	きのこうどんの汁(統一献立)	ごま油	とりにく 油揚げ 大豆 さつま揚げ ひじき		にんじん こんにゃく	大豆・小麦・鶏肉		
	ゼリーフライ	油	ぎょうざ			小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
5木	杏仁豆腐	杏仁豆腐			みかん缶 パイン缶 黄桃缶	乳・大豆・もも	861	28.2
	ごはん	ごはん	ごはん					
6金	牛乳			牛乳		乳	704	24.9
	けんちん汁	油 さといも	油揚げ 豆腐 煮干し粉		ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ごまつな	小麦・大豆		
	さばのみそ煮	さとう	さば みそ		しょうが	さば・大豆		
	りんご				りんご	りんご		
7土	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん				820	28.6
	コーヒーミルク			コーヒーミルク		乳		
	豚汁	油 じゃがいも	ぶたにく みそ 豆腐 煮干し粉		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆・豚肉		
	鶏のから揚げ	油 でんぷん	とりにく 生姜醤油漬			小麦・大豆・鶏肉		
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし			
8日	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング				小麦・大豆・卵・ごま	951	33.4
	ごはん	ごはん	ごはん					
9月	牛乳			牛乳		乳	721	28.1
	さつまいもと油揚げのみそ汁	さつまいも	油揚げ わかめ みそ 煮干し粉		えのきたけ ねぎ	大豆		
	ホキフライ	油	ホキフライ			小麦・大豆		
	ソース					大豆・りんご		
10火	しらたきのソテー	ごま油 さとう	ぶたにく		しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦・大豆・豚肉・ごま	853	32.4
	揚げパン(ココア)	油 さとう ツイストパン				小麦・乳・大豆		
11水	牛乳			牛乳		乳	591	23.6
	ミネストローネ	油 じゃがいも シェルマカロニ	ぶたにく ベーコン		にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	オムレツ		オムレツ			卵・大豆		
12木	ヨーグルト(学配)		ヨーグルト			乳・ゼラチン	630	25.4
	ごはん	ごはん	ごはん					
13金	牛乳			牛乳		乳	718	22.6
	わかめの中華スープ	ごま油 ごま	わかめ		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま		
	カレーコロケ	油 カレーコロケ				小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・りんご		
	三色そばろ	さとう	とりにく 炒り卵		グリーンピース	卵・小麦・大豆・鶏肉		
14土	ごはん	ごはん	ごはん				732	20.8
	ジョアマスカット			ジョアマスカット		乳		
	チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	とりにく 粉チーズ スキムミルク		にんにく たまねぎ にんじん	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ・乳		
	大豆とさつまいもの甘辛和え	油 さつまいも さとう ごま でんぷん	大豆			小麦・大豆・ごま		
	福神漬			福神漬		小麦・大豆		
15日	ごはん	ごはん	ごはん				884	24.2
	牛乳			牛乳		乳		
	マーボー豆腐	ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく 豆腐 みそ		しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん	ごま・牛肉・豚肉・大豆・小麦・ゼラチン		
	春巻き	油	春巻き			ごま・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		
16月	りんご				りんご	りんご	852	26.7
	ごはん	ごはん	ごはん					
17火	牛乳			牛乳		乳	676	24.2
	卵とコーンの中華スープ	ごま油 でんぷん	とりにく 卵		にんじん とうもろこし ねぎ	卵・ごま・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ゼラチン		
	チキンカツ	油	チキンカツ			小麦・大豆・鶏肉		
	ソース					大豆・りんご		
	ポイル野菜				キャベツ きゅうり にんじん			
18水	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング				小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	794	27.5
	中華めん	中華めん				小麦		
19木	牛乳			牛乳		乳	667	25.6
	みそラーメンの汁	油 さとう ごま	ぶたにく みそ		しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	豚肉・大豆・鶏肉・牛肉・ゼラチン・小麦・ごま		
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)		ぎょうざ			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	はちみつレモンポンチ	はちみつレモンゼリー			みかん缶 パイン缶 黄桃缶	もも		
20金	ごはん	ごはん	ごはん				656	29.0
	牛乳			牛乳		乳		
	豆腐のピリ辛スープ	ごま油	とりにく 豆腐		しょうが にんじん しいたけ ねぎ ごまつな	ごま・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン		
	カレーの竜田揚げ	油	カレーの竜田			小麦・大豆		
	こんにゃくサラダ				サラダこんにゃく きゅうり キャベツ			
21土	パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング				小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	751	31.8
	ごはん	ごはん	ごはん					
22日	牛乳			牛乳		乳	661	24.6
	小松菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ 煮干し粉 みそ		にんじん ごまつな ねぎ	大豆		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	さとう でんぷん	ハンバーグ			小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	ポテトキンピラ	油 じゃがいも さとう ごま	ベーコン		しょうが にんじん ピーマン	小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・ごま		
23月	ごはん	ごはん	ごはん				657	20.8
	牛乳			牛乳		乳		
	大根とほうれん草のみそ汁		豆腐 わかめ みそ 煮干し粉		だいこん ほうれん草	大豆		
	里いもコロケ	油 里いもコロケ				小麦・大豆・鶏肉		
	ソース					大豆・りんご		
24火	きんぴらそばろごはんの具	油 さとう	とりにく		ごぼう にんじん しらたき いんげん	小麦・大豆・鶏肉	745	23.0
	ごはん	ごはん	ごはん					
25日	牛乳			牛乳		乳	817	27.9
	揚げ高野のそぼろ煮	油 さとう じゃがいも でんぷん	厚揚げ ぶたにく		にんじん たまねぎ グリンピース	大豆・小麦・豚肉		
	肉シュウマイ(小2個・中2個)		肉シュウマイ			小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	ごぼうサラダ				ごぼうサラダ とうもろこし	小麦・乳・大豆・卵・ごま		

給食だより(予定献立表)は裏面に続きます。

日 曜	献立名 お か ず	おもに使われる食品名			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)	kcal エネルギー	g たん白質	
		熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)				
25 水	コッペパン	コッペパン			小麦・乳・大豆	724	23.5	
	コーヒーミルク	コーヒーミルク			乳			
	さつまいもシチュー	油 バター さつまいも ホワイトルウ	とりにく ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉			
	キャベツメンチ	油	キャベツメンチ		小麦・大豆・豚肉			
	ソース				大豆・りんご			
	カットオレンジ			オレンジ	オレンジ	840	27.1	
26 木	ごはん	ごはん			乳	673	25.8	
	牛乳		牛乳		乳			
	のっぺい汁	油 でんぷん さといも	とりにく 豆腐 煮干し粉	ごぼう しいたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦・大豆・鶏肉			
	さばのガーリック焼き		さばのガーリック漬け		さば			
	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 もやし にんじん				
	ナムルドレッシング	ナムルドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま	790	29.5	
27 金	ごはん	ごはん			乳	730	23.9	
	ジョアブレン	ジョアブレン			乳			
	豆まめカレー	油 じゃがいも カレールウ	とりにく 大豆 ひよこ豆 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく 枝豆	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ・乳			
	エビカツ	油	エビカツ		小麦・大豆・鶏肉・えび			
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー				
	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆・りんご	838	27.1	
30 月	ごはん	ごはん			乳	654	23.0	
	牛乳		牛乳		乳			
	ちゃんこスープ	油	とりにく	ごぼう にんじん だいこん キャベツ もやし えのきたけ しめじ ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン			
	さんまのかば焼き	油 でんぷん さとう	さんま		小麦・大豆			
	きゅうりの漬物			きゅうりの漬物	小麦・大豆			
31 火	ごはん	ごはん			乳	718	19.2	
	牛乳		牛乳		乳			
	えのきたけとわかめのみそ汁		わかめ 油揚げ 煮干し粉 みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆			
	かぼちゃひき肉フライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦・大豆・豚肉・りんご			
	ソース				大豆・りんご			
	切り干し大根のサラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	切り干し大根 にんじん きゅうり とうもろこし		802	21.4	
	和風ドレッシング	和風ドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご			
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数 21回)					平均栄養量	小学校	701	24.3
加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルギー28品目についてのみ表示しています。コンタミネーションについては、対応していません。						中学校	814	27.7
給食献立に関する疑問点、質問等がありましたら、それぞれ所属している小中学校・園に相談の上、給食センターまでご連絡ください。					基準栄養量	小学校	650	21.2~ 32.5
						中学校	830	26.9~ 41.5

記載するアレルギー(特定原材料等及び特定原材料に準ずるもの)

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

加須市内の2つの学校給食センター(加須・騎西)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。

※牛乳・ジョア・ヨーグルトの回収はありません。

\* 今月の地場産物は、「米、きゅうり、ねぎ」の予定です。

**給食レシビ**  **にんじんシリシリ**

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「にんじんシリシリ」のレシピをご紹介します。

10月のごはんは、騎西地域産 彩のかがやきを使用しています。



【材料】

材料名	1人分	4人分
にんじん(千切り)	30g	120g
ツナ油漬(缶詰又はレトルト)	5g	20g
たまご	10g	40g
炒め油	0.5g	2g
酒	0.8g	3.2g
みりん	0.4g	1.6g
砂糖	1.6g	6.4g
和風だし	0.4g	1.6g
しょう油	1g	4g
いりごま	0.5g	2g
ごま油	0.3g	1.2g

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー	塩分量
58kcal	0.38g

- 【作り方】
- フライパンで油を熱し、にんじんを炒める。
  - 油をきったツナを加え、A、Bの順に加えて味をなじませる。
  - たまごを溶いて全体に回しかけ、火を通す。
  - いりごま、ごま油を加え仕上げる。

● POINT ●  
給食ではツナを加えて甘めに仕上げていますが、沖縄県ではランチョンミートをつかうこともあり、いろいろアレンジできる料理です。  
にんじんは、あまりやわらかくしないで、少し歯ごたえが残るくらいがお勧めです。

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。



実りの秋・食欲の秋 **旬**の味覚を楽しもう!

「厚さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になりました。  
秋はお米や大豆、里いもなど、むかしから日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。  
また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は脂がのっておいしくなります。  
秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

あき **秋** においしい食べ物

