



予定献立表



おもに使われる食品名

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)	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)		エネルギー kcal	蛋白質 g
1	木	ご飯	米				828	29.4
		ジョア ブルーベリー		ジョア		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		とりにくのから揚げ	油 でん粉	鶏肉の生姜しょう油漬		小麦 大豆 鶏肉		
		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		
2	金	ご飯	米				836	30.6
		牛乳		牛乳		乳		
		五目マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉 麻婆ソース	豚肉 豆腐 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にはくさい たけのこ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		焼きぎょうざ2個		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		春雨サラダ(中華ドレッシング)	はるさめ		にんじん もやし きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 ごま りんご		
5	月	ご飯	米				797	27.9
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこ汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	にんにく にんじん もやし ほうれん草	大豆 豚肉		
		肉団子甘酢あん2個		肉団子甘酢あん		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
		切り干しだいこんしらたきの炒め煮	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん しらたき	小麦 大豆		
6	火	黒パン	黒パン			小麦 乳 大豆	797	28.2
		みかんジュース			みかんジュース			
		白菜とラビオリのシチュー	油 ベシャメルルー ラビオリ	豚肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ ほうさい マッシュルーム ほうれん草	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		チキンナゲット3個		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		もやしのサラダ(香味塩ドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
7	水	ご飯	米				786	30.1
		ふりかけ		おかかふりかけ				
		牛乳		牛乳		乳		
		さといものみそ汁	油 里芋	豚肉 みそ	だいこん こまつな ねぎ	大豆 豚肉		
		いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮		小麦 さば 大豆		
中華野菜炒め	油 砂糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉				
8	木	ご飯	米				739	26.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン		
		ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		ひじきとツナのカレー炒め	油 砂糖	ひじき まぐろ油漬	にんじん とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉		
9	金	わかめご飯	米	わかめ			743	28.3
		ジョア ストロベリー		ジョア		乳		
		八杯汁	でん粉	鶏肉 豆腐 なんと	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		
		カレーの竜田揚げ	油	カレーの竜田揚げ		小麦 大豆		
		ほうれん草のごま和え	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	小麦 大豆 ごま		
13	火	ご飯	米				821	25.9
		牛乳		牛乳		乳		
		木甘坊の卵スープ	でん粉	卵 鶏肉	トマト ほうさい たまねぎ ほうれん草 しいたけ	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉		
		肉じゃがフライ	油 肉じゃがフライ			小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉 りんご ゼラチン		
		五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	小麦 大豆		
14	水	ごはん	米				789	25.7
		牛乳		牛乳		乳		
		なめこのみそしる		豆腐 みそ	なめこ だいこん こまつな ねぎ	大豆		
		ショーロンポー2こ		ショーロンポー		小麦 大豆 豚肉 ごま		
		ブルコギふういため	油 砂糖 ごま	豚肉	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく にはくさい たけのこ	小麦 大豆 豚肉 ごま		
15	木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	859	26.9
		牛乳		牛乳		乳		
		カレー南蛮汁	油 砂糖 でん粉 カレールウ	豚肉 なんと 油揚げ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ポテトもち	油 ポテトもち			小麦 乳		
		茎わかめのサラダ(香味塩ドレッシング)		茎わかめ	もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
16	金	ご飯	米				803	33.7
		牛乳		牛乳		乳		
		呉汁		豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ほうさい ねぎ	大豆 豚肉		
		ハンバーグのデミソースかけ	油 砂糖 デミソース	ハンバーグ	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ブロッコリーのソテー	油		ブロッコリー とうもろこし にんにく	小麦 大豆 鶏肉		

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)	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)		エネルギー kcal	蛋白質 g
19 月	ご飯	米				877	32.9
	牛乳		牛乳	乳			
	酒粕汁【統一献立】	油 酒粕	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん しめじ れんこん	大豆 豚肉		
	とり肉のねぎソースかけ	油 ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉切り身	ねぎ にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	野菜のごま和え	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	小麦 大豆 ごま		
20 火	コッペパンスライス	コッペパン			小麦 乳 大豆	766	31.5
	牛乳		牛乳	乳			
	ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん だいこん はくさい ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	白身魚フライ	油	ホキフライ		小麦 大豆		
	タルタルソース	ノンエッグタルタルソース			大豆		
	焼きそば	油 中華麺	豚肉 大豆	キャベツ もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
21 水	ご飯	米				766	28.2
	牛乳		牛乳	乳			
	もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく 豆腐 みそ	たまねぎ	大豆		
	厚焼きたまご		厚焼きたまご		小麦 卵 さば 大豆		
	ビビンバの具	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれん草	小麦 大豆 豚肉 ごま		
22 木	ご飯	米				816	27.4
	ジョア プレーン		ジョア	乳			
	キーマカレー	油 カレールウ じゃがいも	鶏肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	とんかつ	油	とんかつ		小麦 豚肉 大豆		
	こんにやくサラダ(中華ドレッシング)			こんにやく もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 鶏肉 ごま りんご		
26 月	ご飯	米				889	32.5
	牛乳		牛乳	乳			
	みぞれ汁		ミートボール 厚揚げ	だいこん にんじん はくさい えのき ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	さばの文化干し		さばの文化干し		さば		
	肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき	小麦 大豆 豚肉		
27 火	子どもパンスライス	子どもパン			小麦 乳 大豆	788	32.5
	牛乳		牛乳	乳			
	ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマト マッシュルーム	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	ハンバーグてりやきソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	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			
28 水	茶飯	茶めし			小麦 大豆	801	30.6
	コーヒーミルク		コーヒーミルク	乳			
	とん汁	油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草	大豆 豚肉		
	チキンカツ	油	チキンカツ		小麦 鶏肉		
	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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
29 木	中華麺	中華麺			小麦	809	30.3
	牛乳		牛乳	乳			
	みそラーメンスープ	砂糖 ごま	豚肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ もやし たら ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
	肉まん		肉まん		小麦 大豆 豚肉 ごま		
	ごぼうのカレーマヨ炒め	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう にんじん えだまめ とうもろこし こんにやく	小麦 大豆		

※ 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。

※ ○印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納品業者から学校に配送されるものです。

※ 加須市内の2つの給食センター(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。

※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、浮野味噌、みつかみそ、きゅうり、ねぎ、はくさい、きくらげ、トマト、酒粕】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。



19回

平均栄養量

806 29.5

基準栄養量

830 26.9~41.5

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

2月のご飯は
加須地域産 彩のきずな
を使用しています。



給食だよりは
加須市のHPでも
ご覧いただけます



給食レシピ紹介 ほうれん草のごま和え

加須学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「ほうれん草のごま和え」のレシピを紹介します。

【材料】

材料名	1人分	4人分
ほうれん草(3cm幅)	15g	60g
もやし	20g	80g
にんじん(千切り)	5g	20g
コーン缶	5g	20g
白すりごま	1.2g	4.8g
白いりごま	0.6g	2.4g
砂糖	1.6g	6.4g
しょうゆ	2.8g	11.2g

【作り方】

- ① ほうれん草、もやし、にんじんをさっと茹で、水冷する。
- ② ①の水気を絞る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②とコーンの汁気を切ってよく和える。



ごまは、炒ると香りが際立ちます。
野菜は、水冷後、水気をよく絞ると
おいしく仕上がります。



【栄養価】(1人当たり) エネルギー 32kcal / 塩分量 0.4g

加須市の給食費は 県内で1番安い!?



栄養バランスは大丈夫?
量は足りているの?

加須市の給食費は、県内40
市中1番の安さを維持していま

す。そして、給食費の値上げを行わず、質(栄養バランス)や
量を確保した給食を提供するため、令和5年度においては1ヶ月
1人あたり約700円の食材購入費を市が負担しています。

さらに、令和4年度の11月から3月までと、令和5年度の(8
月を除く)7月から12月までのそれぞれ5ヶ月、合わせて10ヶ月、
給食費を免除しました。