



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
2	月	ご飯	米				818	27.9
		牛乳		牛乳		乳		
		わんたんスープ	わんたん	豚肉 なた	にんじん たけのこ もやし ねぎ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		チキンカツごまみそがけ	油 砂糖 ごま	チキンカツ みそ		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		ブロッコリーのサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロッコリー きゅうり とうもろこし			
3	火	ご飯	米				830	30.5
		牛乳		牛乳		乳		
		なめこのみそ汁		豆腐 みそ	なめこ だいこん ほうれん草 ねぎ	大豆		
		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		
4	水	ご飯	米				806	27.3
		牛乳		牛乳		乳		
		ジュリアンスープ		ベーコン 鶏肉	にんじん だいこん キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ハンバーグデミソースかけ	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		
		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		
5	木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	857	27.8
		牛乳		牛乳		乳		
		きのこうどん汁【統一献立】		鶏肉 凍り豆腐	にんじん だいこん しいたけ しめじ えのき まいたけ こまつな ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		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		
		フルーツポンチ	梨ゼリー ぶどうゼリー		みかん パイン もも	もも		
6	金	わかめご飯	米	わかめ			805	30.4
		牛乳		牛乳		乳		
		肉団子入りけんちん汁	ごま油	鶏肉 豆腐 油揚げ 肉団子	にんじん だいこん ごぼう しめじ しいたけ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		とり肉のから揚げ	油 でん粉	鶏肉の生姜しょうゆ漬		小麦 大豆 鶏肉		
		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		
10	火	子どもパンスライス	子どもパンスライス			乳 小麦 大豆	711	28.6
		牛乳		牛乳		乳		
		ジョア ストロベリー		ジョア				
		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		
		ポークメンチカツ	油	キャベツ入りポークメンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
		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		
11	水	ご飯	米				876	27.1
		牛乳		牛乳		乳		
		呉汁		豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	大豆 豚肉		
		肉じゃがフライ	油 肉じゃがフライ			乳 小麦 大豆 牛肉 豚肉 りんご ゼラチン		
		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		
12	木	ご飯	米				785	27.5
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ	大豆		
		焼きぎょうざ2個		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		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		
13	金	ご飯	米				887	29.2
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれん草カレー	油 カレールウ じゃがいも	鶏肉 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		
		ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		ヨーグルト		ヨーグルト		乳 ゼラチン		
16	月	ご飯	米				815	32.0
		牛乳		牛乳		乳		
		トマトのたまごスープ	でん粉	卵 鶏肉	トマト たまねぎ ほうれん草	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		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		
		五目豆	油 砂糖	鶏肉 大豆 油揚げ	しいたけ ごぼう にんじん こんにやく	小麦 大豆 鶏肉		
17	火	黒パン	黒パン			乳 小麦 大豆	778	29.5
		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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		とり肉の塩から揚げ	油 でん粉	鶏肉切り身		鶏肉		
		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		
18	水	ご飯	米				814	29.8
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれん草のとん汁	油	豚肉 豆腐 みそ	ほうれん草 にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	大豆 豚肉		
		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 しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		さつまいもの甘煮	砂糖 さつまいも			小麦 大豆		
19	木	中華麺	中華麺			小麦	810	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 にんじん 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		

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
20	金	ご飯	米				860	26.9
		ジョア プレーン		ジョア		乳		
		チキンカレー	油 カレールウ	鶏肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		豆乳コロッケ	油	豆乳コロッケ		小麦 大豆 ゼラチン		
		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		
23	月	ご飯	米				867	28.5
		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		
		はるまき	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		そぼろごはんの具	砂糖	卵 鶏肉 大豆	にんじん	小麦 卵 大豆 鶏肉		
24	火	食パン	食パン			乳 小麦 大豆	817	35.9
		いちごジャム	いちごジャム			りんご		
		牛乳		牛乳		乳		
		秋野菜のシチュー	油 ベシャメルルウ じゃがいも マカロニ	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		チキンナゲット3個		チキンナゲット		乳 小麦 大豆 鶏肉		
		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		
25	水	ご飯	米				803	28.1
		牛乳		牛乳		乳		
		はっばい汁	でん粉	鶏肉 豆腐	ごぼう えのき にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		ぶりフライ	油	ぶりフライ		小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		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		
26	木	ご飯	米				820	25.4
		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 ほうきさい いら たけのこ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		大学芋2個	油 砂糖 水あめ さつまいも			小麦 大豆		
		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		
27	金	ご飯	米				755	29.1
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
		さつま揚げともやしのみそ汁		さつま揚げ みそ	キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ	大豆		
		ポークしゅうまい2個		ポークしゅうまい		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		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		
30	月	ご飯	米				745	27.3
		ふりかけ		ふりかけ				
		牛乳		牛乳		乳		
		たまねぎのみそ汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ わかめ	たまねぎ	大豆 豚肉		
		厚焼きたまご		厚焼きたまご		卵 小麦 大豆		
		シンガポールビーフン	ごま油 砂糖 ビーフン	鶏肉	にんじん もやし たけのこ いら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
31	火	ご飯	米				720	32.3
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたま汁	でん粉	卵 鶏肉 豆腐	たまねぎ ほうれん草	小麦 大豆		
		ほっけの塩焼き		ほっけ一塩				
		切り干しだいこんとしらたきの炒め煮	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		

※ 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、大豆、きゅうり、ねぎ、きくらげ、まいたけ】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



21回

平均栄養量	809	29.1
基準栄養量	830	26.9~ 41.5

10月のご飯は

加須地域産 彩のかがやき

を使用しています。



TM このほりマン

給食レシピ紹介

【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	A 0.4g	1.6g
砂糖	1.6g	6.4g
和風だし	0.4g	1.6g
しょう油	B 1g	4g
いりごま	0.5g	2g
ごま油	0.3g	1.2g

にんじんシリシリ

【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。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー 58kcal 塩分量 0.38g

給食だよりは加須市のHPでも

ご覧いただけます

レシピも掲載しています

学校給食課のページはこちら →



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「にんじんシリシリ」のレシピを紹介します。

★ポイント★

給食ではツナを加えて甘めに仕上げっていますが、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。

リクエスト献立

【加須小学校】

地粉うどん
牛乳
きのこうどん汁
かぼちゃひき肉フライ
フルーツポンチ

【加須東中学校】

子どもパンスライス
ジョア
アルファベットスープ
ポークメンチカツ・ソース
もやしのナムル

