



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 | ごはん | 米 | | | | 366 | 17.4 |
| | | かきたまじる | でん粉 | 卵 鶏肉 豆腐 | たまねぎ ほうれん草 | 小麦 卵 大豆 | | |
| | | ほっけのしおやき | | ほっけ一塩 | | | | |
| | | きりぼしだいこんしらたきのいために | 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 | | |
| 3 | 火 | こどもパンスライス | 米 | 子どもパンスライス | | 乳 小麦 大豆 | 385 | 14.8 |
| | | アルファベットスープ | | マカロニ | 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 | 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 | | |
| 4 | 水 | ごはん | 米 | | | | 491 | 13.8 |
| | | ごじる | | 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 | | |
| | | にくじゃがフライ | 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いため | 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 | | |
| 5 | 木 | ごはん | 米 | | | | 418 | 13.9 |
| | | もずくのみそしる | じゃがいも | もずく 豆腐 油揚げ みそ | たまねぎ | 大豆 | | |
| | | やきぎょうざ2こ | | ぎょうざ | | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま | | |
| | | ビビンバのぐ | 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 | | |
| 6 | 金 | ごはん | 米 | | | | 474 | 14.8 |
| | | ほうれんそうカレー | 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 | | |
| | | 〇ヨーグルト | | ヨーグルト | | 乳 ゼラチン | | |
| 10 | 火 | ごはん | 米 | | | | 466 | 16.8 |
| | | なめこのみそしる | | 豆腐 みそ | なめこ だいこん ほうれん草 ねぎ | 大豆 | | |
| | | さばのぶんかぼし | | さばの文化干し | | さば | | |
| | | にくじゃが | 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 | | |
| 11 | 水 | ごはん | 米 | | | | 430 | 14.3 |
| | | 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 | | |
| 12 | 木 | じごなうどん | 米 | 地粉うどん | | 小麦 | 443 | 13.2 |
| | | きのこうどんじる【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 ましたけ こまつな ねぎ | 小麦 大豆 鶏肉 | | |
| | | かぼちゃひきにくフライ | 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 | | |
| 13 | 金 | わかめごはん | 米 | わかめ | | | 442 | 16.7 |
| | | にくだんごいりけんちんじる | 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 | | |
| | | とりにくのからあげ | 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 | | |
| 16 | 月 | ごはん | 米 | | | | 515 | 14.7 |
| | | 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 | | |
| | | そぼろごはんのぐ | 砂糖 | 卵 鶏肉 大豆 | にんじん | 小麦 卵 大豆 鶏肉 | | |
| 17 | 火 | ツイストパン | ツイストパン | | | 乳 小麦 大豆 | 423 | 17.8 |
| | | あきやさいのシチュー | 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2こ | | 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 | | |
| 18 | 水 | ごはん | 米 | | | | 442 | 14.7 |
| | | はっばいじる | 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 | | |
| | | やさいのごまあえ | 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 | | |
| 19 | 木 | ごはん | 米 | | | | 473 | 13.3 |
| | | ごもくマーボー豆腐 | 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 はくさい たら いたけのこ | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン | | |
| | | だいがくいも2こ | 油 砂糖 水あめ さつまいも | | | 小麦 大豆 | | |
| | | はるさめサラダ(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 | | |

| 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 | ごはん | 米 | | | | 372 | 14.9 |
| | | さつまあげともやしのみそしる | | 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こ | | ポークしゅうまい | | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 | | |
| | | ちゅうかやさいいため | 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ccoli | 小麦 大豆 鶏肉 | | |
| 23 | 月 | ごはん | 米 | | | | 455 | 17.6 |
| | | 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 | | |
| | | にくだんごあまずあん2こ | | 肉団子甘酢あん | | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご | | |
| | | ごもくまめ | 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 | | |
| 24 | 火 | くろパン | 黒パン | | | 乳 小麦 大豆 | 395 | 14.7 |
| | | 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 | | |
| | | とりにくのしおからあげ | 油 でん粉 | 鶏肉切り身 | | 鶏肉 | | |
| | | くきわかめのサラダ(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 | | |
| 25 | 水 | ごはん | 米 | | | | 446 | 16.6 |
| | | ほうれんそうのとんじる | 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 | | |
| | | さつまいものあまに | 砂糖 さつまいも | | | 小麦 大豆 | | |
| 26 | 木 | ちゅうかめん | 中華麺 | | | 小麦 | 417 | 14.5 |
| | | 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 にら ねぎ | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま | | |
| | | にくまん | | 肉まん | | 小麦 大豆 豚肉 ごま | | |
| | | ごぼうのカレーマヨいため | 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 | | |
| 27 | 金 | ごはん | 米 | | | | 518 | 14.2 |
| | | 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 | | |
| | | とうにゅうコロケ | 油 | 豆乳コロケ | | 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 | | |
| 30 | 月 | ごはん | 米 | | | | 434 | 13.7 |
| | | 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かけ | 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(サウザンドレッシング) | | | ブロッコリー きゅうり とうもろこし | | | |
| 31 | 火 | ごはん | 米 | | | | 396 | 14.1 |
| | | ふりかけ | | ふりかけ | | | | |
| | | たまねぎのみそしる | 油 じゃがいも | 豚肉 豆腐 みそ わかめ | たまねぎ | 大豆 豚肉 | | |
| | | あつやきたまご | | 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 にら | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま | | |

- ※ 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。



21回

平均栄養量

438 15.1

| 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 |

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

にんじんシリシリ

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。

【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 |

【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

給食日より加須市の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⇒



★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、沖縄県ではランチオ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

