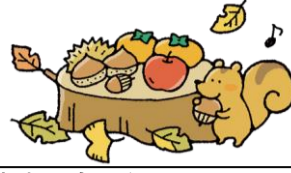


令和5年度

幼稚園 予定献立表



給食だより



教育委員会学校給食課
加須学校給食センター)
80-68-3755

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 水	ごはん	米				422	14.9
	アルファベットスープ	マカロニ	ぶた肉	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		
	チキンナゲットソースかけ2こ		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		
2 木	ごはん【大和根中学校リクエスト献立】	米				447	12.2
	じゃがいものトンじる	じゃがいも 油	ぶた肉 みそ 豆腐	たまねぎ さやえんどう	豚肉 大豆		
	かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃ挽肉フライ		豚肉 大豆 小麦 りんご		
	やさいのごまあえ	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし きゅうり	ごま 大豆 小麦		
	ふりかけ(かつお)		かつおふりかけ		ごま 卵 小麦 大豆		
6 月	ごはん	米				374	12.9
	にくどうふ		とり肉 豆腐 厚揚げ	だいこん はくさい きくらげ ねぎ	鶏肉 大豆 小麦 さば		
	ポークしゅうまい2こ		ポークしゅうまい		豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま ごま油	さつまあげ	ごぼう にんじん	ごま 大豆 小麦		
7 火	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳 大豆	446	15.3
	かぼちゃとほうれんそうのシチュー	ベシヤメルルウ 油	とり肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 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		
	ブロッコリーサラダ(サウザンドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし			
8 水	ごはん	米				444	16.9
	もずくのみそしる		もずく 豆腐 みそ にぼし粉	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	大豆		
	わかどりのからあげ	油 でん粉	とり肉しょうがじょう油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
	だいこんのそぼろに	油 砂糖	ぶた肉 油揚げ	だいこん しょうが さやいんげん	豚肉 大豆 小麦		
9 木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	448	13.2
	とりなんばんじる		とり肉 なたと 油揚げ	たまねぎ ほうれんそう しいたけ えのきたけ ねぎ	鶏肉 大豆 小麦		
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ 油			小麦 大豆 乳		
	まめもやしのサラダ(こうみしおドレッシング)			大豆もやし にんじん きゅうり	ごま 鶏肉 小麦 大豆		
10 金	ごはん	米				495	16.3
	おさかなカレー	じゃがいも 油 カレールウ	さば 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	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご さば		
	やきハンバーグ		ハンバーグ		鶏肉 豚肉 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		
13 月	ごはん	米				398	14.4
	さといもとだいこんのみそしる	さといも	油揚げ みそ 煮干し粉	だいこん ねぎ	大豆		
	しろみざかなのなんばんづけ	でん粉 油 ごま油 砂糖	ほき	ねぎ たまねぎ にんじん	大豆 小麦 ごま		
	こんにやくソテー	油 砂糖 ごま油	とり肉	こんにやく とうもろこし しょうが こまつな	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
15 水	ごはん	米				417	13.6
	ちゅうかたまごスープ	でん粉	ぶた肉 卵	はくさい にんじん	豚肉 卵 大豆 鶏肉 ごま 小麦		
	やさしいりにくだんご2こ		野菜入り肉だんご		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま		
	わかめともやしのサラダ(ちゅうかドレッシング)		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		
16 木	ごはん	米				387	15.1
	にくだんごいりとんじる	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		
	あつやきたまご		厚焼きたまご		卵 大豆 小麦		
	ひじきとツナのカレーいため	油 砂糖	ひじき マグロ油漬け	にんじん とうもろこし	鶏肉 大豆 小麦		
17 金	ちゃめし	米			大豆 小麦	367	11.0
	かんさいふうおでん	さといも	ちくわ なたと ミートボール	だいこん こんにやく	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 さば		
	きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん	大豆 小麦		
20 月	わかめごはん【元和小学校リクエスト献立】	米	わかめ			451	15.6
	とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ 煮干し粉	はくさい にんじん	豚肉 大豆		
	ハンバーグてりやきソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	みかん			みかん			

日 曜	おもに使われる食品名	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
21 火	ごはん	米				447	12.4
	みそけんちんじる	油	とり肉 みそ 豆腐 煮干し粉	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鶏肉 大豆		
	ゼリーフライ	油	ゼリーフライ		大豆 小麦		
	ソース				りんご 大豆		
22 水	きむたくごはんのぐ	油 ごま油	ぶた肉	白菜キムチ 白滝 たくあん ほうれんそう	豚肉 大豆 小麦 ごま	427	15.2
	ごはん	米					
	☆ごじる【統一献立】	さといも	大豆 油揚げ みそ	はくさい だいこん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	大豆		
	わかどりののからあげ	でん粉 油	とり肉しょうがじょう油漬け		鶏肉 大豆 小麦		
24 金	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	524	15.4
	ごはん	米					
	きのことチキンのカレー	油 カレールー	とり肉 豆乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とまと キャベツ しめじ マッシュルーム さやいんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
27 月	さつまいものサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆	394	14.2
	ごはん	米					
	かきたまじる	でん粉	わかめ 卵 煮干し粉 豆腐	ほうれんそう たまねぎ	卵 小麦 大豆		
	ちくわのカレーいそべあげ	小麦粉 油	焼きちくわ 青のり		小麦		
28 火	ちくぜんに	砂糖	とり肉	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	鶏肉 大豆 小麦	362	13.3
	ごはん	米					
	こどもパンスライス	こどもパン			小麦 乳 大豆		
	ポトフ	じゃがいも	フランク	だいこん にんじん はくさい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
29 水	ハンバーグデミソースかけ	デミソース 砂糖 油	ハンバーグ	たまねぎ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	436	13.7
	フルーツポンチ	フルーツゼリー(ぶどう いちご)		みかん バイン もも	もも		
	ごはん	米					
	さといもとだいこんのすましじる	さといも	豆腐	だいこん ほうれんそう しいたけ	大豆 小麦		
30 木	さばのぶなかぼし				さば	437	12.6
	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		
	ふりかけ(のり)		のりふりかけ		ごま 小麦 大豆		
	ごはん	米					
19回	ちゅうかわんたんスープ	わんたん	ぶた肉 なんと	もやし えのきたけ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま	428	14.1
	あげぎょうざのみそだれかけ2こ	油 砂糖 ごま でん粉	ぎょうざ みそ		ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	春雨		キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 りんご ごま 鶏肉		
	※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		

- ・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、はくさい、だいこん・大豆』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。11月の統一献立は「具汁」です。

* 11月のご飯は、北川辺地域産のコシヒカリを使用しています。

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

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。



給食レシビ

トックスープ

【材料】

材料名	1人分	4人分
トック	20g	80g
鶏こま肉	10g	40g
にんじん(千切り)	10g	40g
長ねぎ(小口切り)	5g	20g
なんと(半月切り)	4g	16g
干しいたけ(スライス)	0.3g	1.2g
乾燥カットわかめ	0.3g	1.2g
水	140g	560g
中華だし	1g	4g
しょうゆ	2g	8g
食塩	0.6g	2.4g

騎西学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校に提供した「トックスープ」のレシピをご紹介します。

【作り方】

- 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ①に鶏こま肉、にんじん、なんと、水でもどした干しいたけと戻し汁を入れて火が通ったら、カットわかめ、トック、長ねぎ、Aを加える。
- トックがくっつかないように、よく混ぜ、やわらかくなったら完成。

●POINT●
塩は、味をみて加える量を調節してください。
スープに溶き卵を加えても、おいしく召し上がれます。

エネルギー	塩分量
79kcal	1.6g

(1人当たり)

【元和小学校】

わかめご飯
ジョア
豚汁
ハンバーグ照り焼きソースかけ
みかん

11月の
リクエスト献立

【大利根中学校】

ご飯
牛乳
じゃがいもの豚汁
かぼちゃ挽肉フライ
野菜のごま和え
ふりかけ

今年はずきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

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。

