

中学校
令和6年度

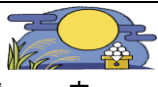
9月

給食だより



加須市教育委員会学校給食課
(加須学校給食センター)
TEL 0480-68-3755

予定献立表			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	
日	曜	献立名	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				873	25.1
		ジョアストロベリー		ジョア		乳		
		ハッシュドポーク	油 ハヤシルウ ジャがいも 砂糖	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム トマト	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
		チーズオムレツ		チーズオムレツ		卵 大豆 乳		
		かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆		
3	火	フラワーロール	フラワーロール			小麦 大豆	770	26.8
		牛乳		牛乳		乳		
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 砂糖	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ハンバーグデミソースかけ	油 砂糖 デミグラスソース	ハンバーグ	玉ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ごぼうのマヨネーズ炒め	ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖		ごぼう 人参 とうもろこし えだまめ こんにゃく	小麦 大豆 ごま		
4	水	ご飯	米				740	27.8
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそ汁		もずく 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し粉	ほうれん草 ねぎ	大豆		
		チキンカツごまソースかけ	油 砂糖 ごま	チキンカツ		大豆 小麦 鶏肉 りんご		
		コールスローサラダ(コールスロッドレッシング)			キャベツ もやし きゅうり			
5	木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	834	29.7
		牛乳		牛乳		乳		
		カレー南蛮汁	油 カレールウ でん粉 砂糖 ジャがいも	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	小麦 りんご 豚肉		
		ちくわの磯部揚げ2個	油 小麦粉	ちくわ 青のり		小麦		
		野菜のごま和え	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし きゅうり	ごま 小麦 大豆		
6	金	わかめご飯	米	わかめ			801	29.7
		コーヒーマイルク		コーヒーマイルク		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		鶏のから揚げ	油 でん粉	鶏肉のしょうが醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし きゅうり 人参	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
9	月	ご飯	米				811	33.2
		牛乳		牛乳		乳		
		ワントンスープ	ワントン	鶏肉	たけのこ 玉ねぎ にら	小麦 大豆 鶏肉		
		ポークしゅうまい2こ		しゅうまい		豚肉 大豆 小麦 鶏肉		
		ぶたキムチ卵炒め	油 ごま油	豚肉 卵	人参 白菜キムチ 白滝	卵 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご ゼラチン		
10	火	こどもパンスライス	こどもパン			乳 小麦 大豆	870	32.4
		ジョアマスカット		ジョアマスカット		乳		
		ほうれん草のシチュー	油 ベシヤメルルウ	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチ		小麦 大豆 豚肉 りんご		
		ソース				大豆 りんご		
11	水	花野菜サラダ(サウザントレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		752	31.1
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		肉豆腐		鶏肉 厚揚げ 豆腐	大根 白菜 きくらげ ねぎ	鶏肉 大豆 小麦 さば		
		ホッケの塩焼き		ホッケの切り身				
12	木	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま ごま油	さつま揚げ	ごぼう にんじん	小麦 大豆 ごま	821	30.4
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれん草のみそ汁		豆腐 油揚げ 味噌 煮干し粉	ほうれん草 ねぎ	大豆		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉のしょうが醤油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
13	金	切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	油揚げ	人参 切り干し大根	大豆 小麦	852	29.4
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		お月見汁	さといも	豆腐 鶏肉 野菜入りつみれ	大根 ほうれん草 しいたけ	鶏肉 大豆 小麦		
		ハンバーグおろしソースかけ	でん粉 砂糖	ハンバーグ	大根 しょうが	鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
17	火	にんじんシリシリ	油 砂糖 ごま油 ごま	まぐろ油漬け 卵	人参	卵 小麦 大豆 ごま	721	26.1
		〇レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト			卵 乳 小麦		
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		なめこと豆腐のみそ汁		味噌 豆腐	小松菜 なめこ ねぎ	大豆		
17	火	アジフライ	油	アジフライ		小麦 大豆	721	26.1
		ソース				大豆 りんご		
		きゅうりのごま酢和え	砂糖 ごま		もやし きゅうり 人参	ごま 小麦 大豆		

9月 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
18 水	ご飯	米				818	31.4
	牛乳		牛乳		乳		
	こまつなのみそ汁		味噌 油揚げ 豆腐 煮干し粉	小松菜 ねぎ	大豆		
	揚げ鶏のレモンソースかけ	油 でん粉 砂糖	鶏肉	レモン	小麦 大豆 鶏肉		
	わかめともやしのサラダ(塩中華ドレッシング)		茎わかめ	もやし きゅうり 人参			
19 木	中華麺	中華麺			小麦	893	29.9
	牛乳		牛乳		乳		
	味噌ラーメンの汁		豚肉 味噌	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ きくらげ メンマ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
	春巻き	油	春巻き		小麦 ごま 大豆 鶏肉		
	ブロッコリーサラダ(サウザンアイランド)			きゅうり とうもろこし ブロッコリー カリフラワー			
20 金	ご飯	米				871	36.7
	牛乳		牛乳		乳		
	かきたま汁	でん粉	鶏肉 豆腐 卵	玉ねぎ ほうれん草	卵 大豆 小麦 鶏肉		
	いわしのかば焼き	油 砂糖	いわしでん粉付き		小麦 大豆		
	冬瓜のそぼろ煮	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	しょうが 冬瓜 大根 人参 こんにやく さやいんげん	鶏肉 小麦 大豆		
24 火	ご飯	米				858	28.1
	牛乳		牛乳		乳		
	肉団子入り豚汁	油	豚肉 豆腐 鶏と豚肉のミートボール 味噌	人参 大根 ねぎ	大豆 豚肉 鶏肉 小麦		
	カレーコロッケ	油 カレーコロッケ			小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉 りんご		
	ソース	油			大豆 りんご		
25 水	大豆の磯煮	油 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき	人参 ごぼう こんにやく しいたけ	小麦 大豆 鶏肉	786	30.2
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	けんちん汁	油	鶏肉 豆腐 味噌 煮干し粉	ごぼう 大根 人参 ねぎ	大豆 鶏肉		
	厚焼き玉子		厚焼き玉子		卵 大豆 小麦 さば		
26 木	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ しらたき	小麦 大豆 豚肉	808	28.3
	ツイストパン	ツイストパン			乳 小麦 大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
	ポトフ	じゃがいも	フランク	人参 大根 キャベツ ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	オムレツのデミソースかけ	油 デミグラスソース 砂糖	プレーンオムレツ	玉ねぎ	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
27 金	ツナのスパゲティソテー	油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬け	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	小麦 鶏肉 大豆	863	20.4
	ご飯	米					
	みかんジュース	原道小学校 リクエスト献立		みかんジュース			
	ポークカレー	油 カレールウ	豚肉 豆乳	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト かぼちゃ さやいんげん	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
	チキンナゲット2個		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
30 月	フルーツ杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん パイン もも	大豆 もも	737	27.3
	ご飯	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	中華卵スープ	でん粉	豚肉 卵	人参 白菜	豚肉 卵 小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	みそだれ肉団子2個		味噌だれ肉団子		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
19回	中華サラダ(ナムルドレッシング)			人参 もやし きゅうり とうもろこし	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦	815	29.2
	平均栄養量						
	基準栄養量					650	21.2～ 32.5

※ 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、きゅうり、ねぎ、きくらげ】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

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⇒



夏が旬でも“冬瓜”!

※冬まで保存できるから「冬瓜」
夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだと いわれます。また皮にふく しろい粉を雪に見立てたとする説もあります。

※夏の健康に!
漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれます。種も漢方薬に用いられます。

食べるときは十字に切って、種を取り除き、切り口から端に向かって皮をむきます。
煮物やスープのほか、カレーの具にしたり、薄く切ったいため物にもできます。
甘く煮て冷やし、デザートにしてもおいしいですよ。

ビタミンCがたっぷり!
冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。

「とうがんの日」が4月10日なのは...
沖縄の言葉で「シブイ」とよばれるのと、冬瓜の「10(とう)」をかけ、この日に定められました。「シブイ」は、白いウリ(ブリ)が変化した言葉だと考えられています。



お月見を楽しんでみませんか?

2024年の十五夜は9月17日です。
秋の行事といえば「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。9月17日はお月見献立です。
お月見汁には団子に見立てた野菜入りつみれと里芋が入っています。

9月のご飯は
加須地域産 コシヒカリを使用しています。



9月のリクエスト献立

原道小学校

ご飯
みかんユース
ポークカレー
チキンナゲット
フルーツ杏仁豆腐

加須南小学校

わかめご飯
コーヒーマイルク
アルファベットスープ
若鶏のから揚げ
もやしのナムル