



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
3	火	こどもパンスライス	こどもパン			乳 小麦 大豆	435	45.6
		ほうれんそうのシチュー	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		
		ソース				大豆 りんご		
		はなやさいサラダ(サウザンドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
4	水	ごはん	米				500	13.5
		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		
5	木	ごはん	米				390	15.4
		ワンタンスープ	ワンタン	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		
		ぶたキムチたまごいため	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		
6	金	ごはん	米				444	15.9
		ほうれんそうのみそしる		豆腐 油揚げ 味噌 煮干し粉	ほうれん草 ねぎ	大豆		
		さばのしおやき		さば		さば		
		きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	油揚げ	人参 切り干し大根	大豆 小麦		
9	月	ごはん	米				402	13.1
		ちゅうかたまごスープ	でん粉	豚肉 卵	人参 白菜	豚肉 卵 小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		みそだれにくだんご2こ		味噌だれ肉団子		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ちゅうかサラダ(ナムルﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)			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		
10	火	ツイストパン	ツイストパン			乳 小麦 大豆	397	13.0
		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		
		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	まぐろの油漬け	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	小麦 鶏肉 大豆		
11	水	ごはん	米				444	15.8
		こまつなのみそしる		味噌 油揚げ 豆腐 煮干し粉	小松菜 ねぎ	大豆		
		あげどり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(しおちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)		茎わかめ	もやし きゅうり 人参			
12	木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	439	14.3
		カレーなんばんじる	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		
		ちくわのいそべあげ	油 小麦粉	ちくわ 青のり		小麦		
		やさいのごまあえ	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし きゅうり	ごま 小麦 大豆		
13	金	ごはん	米				375	13.0
		なめことうふのみそしる		味噌 豆腐	小松菜 なめこ ねぎ	大豆		
		アジフライ	油	アジフライ		小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		きゅうりのごまずあえ	砂糖 ごま		もやし きゅうり 人参	ごま 大豆 小麦		
17	火	ごはん	おつきみ献立【統一献立】おつきみじる 米				499	15.9
		おつきみじる	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		
		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		
		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		
18	水	ごはん	米				380	16.6
		にくどうふ		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		
		ホッケのしおやき		ホッケの切り身				
		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		

9月			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	
19	木	ごはん	米				401	14.5	
		けんちんじる	油	鶏肉 豆腐 味噌 煮干し粉	ごぼう 大根 人参 ねぎ	大豆 鶏肉			
		あつやきたまご		厚焼き玉子		卵 大豆 小麦 さば			
		にくじゃが	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			
20	金	ごはん	原道小学校 リクエスト献立 米				503	14.5	
		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こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉			
		フルーツあんにんどうふ		杏仁豆腐	みかん パイン もも	もも 大豆			
24	火	フラワーロール	フラワーロール			小麦 大豆	391	13.2	
		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			
		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 りんご			
		ごぼうのマヨネーズいため	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			
25	水	わかめごはん	加須南小学校 リクエスト献立 米	わかめ			422	16.0	
		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			
		とりのからあげ	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			
26	木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	529	14.7	
		みそラーメンのしる		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			
		はるまき	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				
27	金	ごはん	かみかみこんだて よくかんでたべましょう！ 米				460	20.0	
		かきたまじる	でん粉	鶏肉 豆腐 卵	玉ねぎ ほうれん草	卵 大豆 小麦 鶏肉			
		いわしのかばやき	油 砂糖	いわしでん粉付き		小麦 大豆			
		とうがんのそぼろに	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	しょうが 冬瓜 大根 人参 こんにゃく さやいんげん	鶏肉 小麦 大豆			
30	月	ごはん	米				486	13.9	
		にくだんごいりとんじる	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			
		ソース				大豆 りんご			
		だいずのいそに	油 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき	人参 ごぼう こんにゃく ししいたけ	小麦 大豆 鶏肉			
※ 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。						18回	平均栄養量	439	16.6
※ ○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。また皮にふく白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。

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。

「とうがんの白」が4月10日のほ...
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、この白に定められました。「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。

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、薄く切って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。



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	加須南小学校
ごはん	わかめごはん
みかんジュース	コーヒーマルク
ポークカレー	アルファベットスープ
チキンナゲット	若鶏のから揚げ
フルーツ杏仁豆腐	もやしのナムル



