令和6年度
小・中学校
予定献立表

9月 給食だより

加須市教育委員会学校給食課
（加須市立騎西学校給食センター）
電話048－569－2112

日 曜	献立名 おかず	おもに使われる食品名 熱や力になる食品（きいろ）	血や肉になる食品（あか）	体の調子を整える食品（みどり）	アレルゲン物質該当原材料名 （食品表示法に基づく28品目）	kcal エネルギー	g たん白質
2 月	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	654	26.1
	豆腐とえのきたけのみそ汁		煮干し粉　みそ　とうふ　わかめ	だいこん　えのきたけ　ねぎ	大豆		
	ハンバーグの和風ソースかけ	ごま油　さとう　でんぷん	ハンバーグ	にんにく　たまねぎ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	774	30.4
	しらたきのソテー	油　さとう	ぶた肉	しょうが　にんじん　チンゲンサイ　たけのこ　しらたき	小麦、大豆、豚肉		
3 火	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	712	23.3
	かきたま汁	でんぷん	なると　卵	にんじん　しめじ　ねぎ　ほうれん草	小麦、卵、大豆		
	ポテトコロッケ	油　ポテトコロッケ			小麦、乳、大豆		
	ソース				大豆、りんご	803	26.1
	かてめしの具	油　さとう	とり肉	しいたけ　ごぼう　にんじん　こんにゃく　いんげん	小麦、大豆、鶏肉		
4 水	中華めん	中華めん			小麦		
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳	801	30.3
	みそラーメンの汁	油　さとう　ごま	ぶた肉　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　もやし　にら	小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		
	鶏のからあげ	油　でんぷん	とり肉生姜醤油漬け		小麦、鶏肉、大豆		
	こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく　きゅうり　キャベツ		908	34.8
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			小麦、卵、大豆、ごま		
5 木	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	663	28.6
	豚汁	油　じゃがいも	ぶた肉　煮干し粉　みそ　豆腐	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	大豆、豚肉		
	ほっけの塩焼き		ほっけ				
	カリフラワーのサラダ			ブロッコリー　カリフラワー　にんじん　とうもろこし		768	33.3
	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆		
6 金	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	759	25.4
	ポークカレー	油　じゃがいも　カレールウ	ぶた肉　粉チーズ　スキムミルク	にんにく　たまねぎ　にんじん	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ		
	チキンカツ	油	チキンカツ		小麦、大豆、鶏肉		
	ソース				大豆、りんご	897	29.1
	春雨サラダ	春雨		にんじん　きゅうり			
	中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		
9 月	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	674	25.8
	なす入りマーボー豆腐	ごま油　さとう　でんぷん	ぶた肉　みそ　豆腐	なす　しょうが　にんにく　しいたけ　たまねぎ　にんじん	小麦、大豆、牛肉、豚肉、ゼラチン、ごま		
	肉シュウマイ(小2個・中2個)		肉シュウマイ		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	778	28.6
	カットパイン			パイン			
10 火	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	679	19.5
	大根とわかめのみそ汁		煮干し粉　みそ　油揚げ　わかめ	だいこん　えのきたけ　ねぎ	大豆		
	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		
	ソース				大豆、りんご	760	21.7
	ほうれん草ともやしのおひたし			ほうれん草　もやし　にんじん			
	しょうゆ				小麦、大豆		
11 水	ツイストパン	ツイストパン			小麦、乳、大豆		
	牛乳		牛乳		乳	672	20.7
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ	とり肉　ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉		
	ハムサンドフライ	油　ハムサンドフライ			小麦、乳、卵、大豆、鶏肉、豚肉		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　カリフラワー　にんじん　とうもろこし		790	24.6
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		
12 木	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	669	24.9
	すまし汁		なると	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	小麦、大豆		
	さばのみそ煮	さとう	さば　みそ	しょうが	大豆、さば	789	28.8
	小松菜の煮浸し		油揚げ	こまつな	小麦、大豆		
13 金	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	671	20.0
	えのきたけとわかめのみそ汁		煮干し粉　みそ　油揚げ　わかめ	だいこん　えのきたけ　ねぎ	大豆		
	キャベツメンチ	油	キャベツメンチ		小麦、大豆、豚肉		
	ソース				大豆、りんご	757	22.2
	ほうれん草とコーンのソテー	油		ほうれん草　たまねぎ　とうもろこし　にんじん	小麦、乳、大豆、鶏肉		
17 火	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	741	24.9
	お月見汁【統一献立】	さといも	とり肉　野菜入りつみれ	にんじん　ごぼう　だいこん　しいたけ　ほうれんそう　ねぎ	小麦、大豆、鶏肉		
	鮭のなかおちカツ	油	鮭のなかおちカツ		小麦、卵、大豆、ゼラチン、さけ		
	親豆子豆サラダ		大豆	えだまめ　キャベツ　にんじん	大豆	846	27.6
	バンバンジードレッシング	バンバンジードレッシング			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		
	十五夜ゼリー（学配）	十五夜ゼリー					
18 水	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
	牛乳		牛乳		乳	678	21.8
	とり南蛮うどんの汁	さとう	とり肉　なると	にんじん　しいたけ　こまつな　ねぎ	小麦、大豆、鶏肉		
	はんぺんフライ	油	はんぺんフライ		小麦、卵		
	ソース				大豆、りんご	792	25.1
	フルーツポンチ			みかん缶　パイン缶　黄桃缶　ナタデココ	もも		
19 木	わかめごはん	わかめごはん					
	牛乳		牛乳		乳	651	21.1
	とりごぼう汁		とり肉　煮干し粉	ごぼう　にんじん　ねぎ　こんにゃく	小麦、大豆、鶏肉		
	さといもコロッケ	油　さといもコロッケ			小麦、大豆、鶏肉		
	ソース				大豆、りんご	736	23.3
	ボイル野菜			キャベツ　きゅうり　とうもろこし			
	和風ドレッシング	和風ドレッシング			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		
20 金	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	674	25.4
	豆腐とわかめの中華スープ	ごま　ごま油	豆腐　わかめ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ	小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		
	蒸しぎょうざ(小2個・中2個)		ぎょうざ		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	776	28.6
	三色そぼろ	さとう	とり肉　いり卵	グリンピース	小麦、卵、大豆、鶏肉		
24 火	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	677	29.5
	玉ねぎとにんじんのみそ汁		煮干し粉　みそ　あつあげ　わかめ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ	大豆		
	ホキの南蛮漬け	油　ごま油　さとう　でんぷん	ホキ	にんにく　しょうが　ねぎ	小麦、大豆、ごま	800	34.0
	切り干し大根の五目煮	油　さとう	とり肉　油揚げ　さつま揚げ	にんじん　しいたけ　切り干し大根	小麦、大豆、鶏肉		

騎西小学校
リクエスト献立

日 曜	献立名 おかず	おもに使われる食品名 熱や力になる食品（きいろ）	血や肉になる食品（あか）	体の調子を整える食品（みどり）	アレルゲン物質該当原材料名 （食品表示法に基づく28品目）	kcal エネルギー	g たん白質
25 水	はちみつパン	はちみつパン			小麦、乳、大豆	715	28.8
	牛乳		牛乳		乳		
	クリームシチュー	油 じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉		
	ハンバーグのデミソースかけ	油 さとう デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	882	34.5
	ごぼうサラダ			ごぼうサラダ とうもろこし	小麦、乳、卵、大豆、ごま		
26 木	ごはん	ごはん				669	22.4
	牛乳		牛乳		乳		
	ウェーブワンタンスープ	ごま油 ウェーブワンタン	とり肉 なると	にんじん キャベツ もやし しょうが にら	小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		
	春巻き	油	春巻き		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		
	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 もやし にんじん		757	24.9
	ナムルドレッシング	ナムルドレッシング			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		
27 金	ごはん	ごはん				752	23.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ポークハヤシ	油 ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	小麦、乳、大豆、豚肉		
	ツナオムレツ		ツナオムレツ		小麦、卵、大豆、りんご		
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー		876	27.2
	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆		
	プリン	プリン			乳、大豆		
30 月	ごはん	ごはん				707	26.4
	牛乳		牛乳		乳		
	厚揚げと小松菜のみそ汁		煮干し粉 厚揚げ みそ わかめ	だいこん こまつな たまねぎ	大豆		
	エビカツ	油	エビカツ		小麦、大豆、えび、鶏肉	811	29.7
	キムタクごはんの具	油 ごま	ぶた肉	ねぎ つぼ漬け はくさいキムチ	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、りんご		

＊　材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。（ 給食回数１９回 ）

加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルゲン28品目についてのみ表示しています。コンタミネーションについては、対応していません。

給食献立に関する疑問点、質問等がありましたら、それぞれ所属している小中学校・園に相談の上、給食センターまでご連絡ください。

		kcal	g
平均栄養量	小学校	694	24.6
	中学校	805	28.1
基準栄養量	小学校	650	21.2～32.5
	中学校	830	26.9～41.5

記載するアレルゲン（特定原材料等及び特定原材料に準ずるもの）

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

加須市内の2つの学校給食センター（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。

９月のごはんは、騎西地域産彩のきずなを使用しています。

＊今月の地場産物は、「米、きゅうり、なす、ピーマン」の予定です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- １人１日３リットル × ３日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。

- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。