



# 9月 給食だよ！



日曜	献立名 お か ず	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)	kcal エネルギー	g たん白質
		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)			
3 火	ごはん	ごはん				487	13.3
	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		
	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	491	18.5
	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		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			
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			ごま		
5 木	ごはん	ごはん				411	17.1
	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			
	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				503	14.8
	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		
	春雨サラダ	春雨		にんじん きゅうり			
	塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング					
9 月	ごはん	ごはん				404	13.2
	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(2個)		肉シュウマイ		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
	カットパイ			パイ			
10 火	ごはん	ごはん				409	9.3
	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		
	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	406	10.8
	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			
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					
12 木	ごはん	ごはん				417	14.2
	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		
	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				456	11.2
	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		
	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				506	15.8
	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 ほうれん草 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		
	パンパンジードレッシング	パンパ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	455	12.1
	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		
	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				436	11.6
	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		
	ポイル野菜			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					
20 金	ごはん	ごはん				391	13.5
	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(2個)		ぎょうざ		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		
	三色そばろ	さとう	とり肉 いり卵	グリーンピース	小麦、卵、大豆、鶏肉		

日曜	献立名 お か ず	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)	kcal エネルギー	g たん白質	
		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)				
24 火	ごはん	ごはん				425	18.0	
	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 でんぶん	ホキ	にんにく しょうが ねぎ	小麦、大豆、ごま			
	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			
25 水	はちみつパン	はちみつパン			小麦、乳、大豆	472	17.5	
	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ccoli	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			
	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				448	12.6	
	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 なんと	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				
	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				500	15.0	
	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			
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー				
	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆			
30 月	ごはん	ごはん				449	14.7	
	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			
	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18回)								
加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルギー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。					平均栄養量	幼稚園	445	14.0
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。								

記載するアレルギー(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。

