



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
1	火	ツイストパン	ツイストパン			718	27.6
		牛乳		牛乳			
		マカロニのクリームに チキンナゲット2こ	油 マカロニ ベシャメルルー	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ		
		ブロッコリーのサラダ(サウザンドドレッシング)		チキンナゲット	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし きゅうり		
2	水	ごはん	米			629	22.3
		牛乳		牛乳			
		とうふとわかめのすましじる		豆腐 わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
		さばのみそやき	砂糖	さば みそ	しょうが		
3	木	ごはん	米			654	23.9
		牛乳		牛乳			
		ワンドンスープ	ワンドン	豚肉 なた	にんじん キャベツ こまつな		
		ユーリンチー	油 でん粉 砂糖 ごま油	鶏肉	ねぎ		
4	金	ごはん	米			682	26.5
		牛乳		牛乳			
		とうがんのスープ		豚肉	とうがん たまねぎ とうもろこし キャベツ		
		フランクのケチャップソースかけ	砂糖	フランク			
7	月	ごはん	米			654	22.6
		ジョア マスカット		ジョア			
		ごもくマーボーどうふ	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ いら		
		はるまき	油	春巻き			
8	火	コッペパンスライス	コッペパン			689	28.9
		牛乳		牛乳			
		ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん だいこん はくさい ほうれんそう		
		しろみぎかなのフライ	油	ホキフライ			
9	水	ごはん	米			628	25.5
		牛乳		牛乳			
		トマトのたまごスープ	でん粉	豚肉 卵	たまねぎ キャベツ トマト		
		にくだんごあまずあん2こ		肉だんご甘酢あん			
10	木	じごなうどん	じごなうどん			651	23.1
		ジョア ブルーベリー		ジョア			
		きのこうどんじる【統一献立】	砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ しめじ まいたけ えのきたけ ねぎ		
		ちくわのカレーあげ	油 小麦粉	ちくわ			
11	金	ごはん	米			593	20.6
		牛乳		牛乳			
		たまねぎのみそじる		豆腐 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ だいこん		
		たこメンチ	油	たこメンチ			
15	火	ナン	ナン			703	25.5
		コーヒーミルク		コーヒーミルク			
		キーマカレー	油 カレールウ	鶏肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		
		ほうれんそうオムレツ		ほうれんそうオムレツ			
16	水	ごはん	米			621	24.2
		牛乳		牛乳			
		はっぴいじる	でん粉	鶏肉 豆腐	ごぼう えのきたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ		
		とりにくのからあげ	油 でん粉	鶏肉生姜醤油漬け			
17	木	ごはん	米			631	24.6
		牛乳		牛乳			
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 なた	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ほうれんそう		
		ハンバーグてりやきソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ			

元和小学校
リクエスト献立

10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	金	ごはん	米				631	24.6
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれんそうのみそしる		油揚げ 豆腐 みそ	ほうれんそう だいこん ねぎ	大豆		
		いわしのみぞれに		いわしのみぞれに		小麦 大豆 さば		
		にくじゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき	小麦 大豆 豚肉		
21	月	ごはん	米				638	25.3
		牛乳		牛乳		乳		
		だいこんのみそしる		油揚げ 豆腐 みそ	だいこん もやし ねぎ ほうれんそう	大豆		
		さばのしおやき		さばの文化干し		さば		
		ひじきのいために	油 砂糖	鶏肉 ひじき 大豆	にんじん しいたけ こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		
22	火	くろパン	黒パン			小麦 乳 大豆	666	28.2
		牛乳		牛乳		乳		
		むぎとやさいのスープ	大麦	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		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		
		チリコンカン	油 砂糖 ひよこ豆	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
23	水	わかめごはん	米	わかめ			596	21.8
		牛乳		牛乳		乳		
		とんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆 豚肉		
		あつやきたまご		厚焼き卵		小麦 卵 大豆 さば		
		こんにゃくサラダ(和風ドレッシング)			こんにゃく もやし きゅうり にんじん			
24	木	ちゅうかめん	中華めん			小麦	674	25.8
		牛乳		牛乳		乳		
		とんこつしょうゆラーメンじる		豚肉 なた	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ メンマ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		あげぎょうざ2こ	油	ぎょうざ		小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
25	金	ごはん	米				630	21.3
		牛乳		牛乳		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		かぼちゃとひきにくのフライ	油	かぼちゃとひき肉のフライ		小麦 大豆 豚肉 りんご		
		ブロッコリーとフランクのソテー	油	フランク	にんにく ブロッコリー とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
28	月	ごはん	米				682	23.7
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたまじる	でん粉	鶏肉 豆腐 卵	たまねぎ ほうれんそう	小麦 卵 大豆 鶏肉		
		ポテトコロッケ	油 ポテトコロッケ			小麦 大豆 乳		
		ソース				大豆 りんご		
		ブルコギふういため	油 砂糖 ごま	豚肉	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく いら	小麦 大豆 豚肉 ごま		
29	火	こどもパンスライス	こどもパン			小麦 乳 大豆	673	27.1
		ジョア プレーン		ジョア		乳		
		さつまいものシチュー	油 さつまいも ベシャメルルウ マカロニ	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ しめじ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		ハンバーグデミソースかけ	油 砂糖 デミソース	ハンバーグ	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		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		
30	水	ごはん	米				604	25.0
		牛乳		牛乳		乳		
		えのきのみそしる		油揚げ 豆腐 みそ わかめ	えのきたけ だいこん もやし ねぎ	大豆		
		あじのたつたあげ	油	あじの竜田揚げ		小麦 大豆		
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが こんにゃく とうもろこし こまつな にんじん	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
31	木	ごはん	米				603	24.7
		牛乳		牛乳		乳		
		とうふのピリからスープ	ごま油	豆腐 豚肉	にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		ポークしゅうまい2こ		ポークしゅうまい		小麦 豚肉		
		ちゅうかやさいいため	油 砂糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	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。

※ ○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、浮野味噌、ふるさと味噌、みつか味噌、きゅうり、ねぎ、まいたけ】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



22回	平均栄養量	648	24.7
	基準栄養量	650	21.2~32.5

10月のご飯は
大利根地域産 コシヒカリ
を使用しています。



10月のリクエスト献立

元和小学校 : ナン、コーヒーミルク、キーマカレー、ほうれんそうオムレツ、ポテトサラダ
北川辺西小学校 : 中華めん、牛乳、とんこつしょうゆラーメン汁、あげぎょうざ、もやしのナムル



10月10日は「目の愛護デー」
かぼちゃ、にんじん、ブルーベリー、うなぎなどにふくまれる「ビタミンA」は、目のはたらきを助ける栄養素です。