



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	コッペパンスライス	コッペパン			768	32.3
		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		
		白身魚のフライ	油	ホキフライ			
		タルタルソース	ノンエッグタルタルソース				
		焼きそば	油 中華麺	豚肉 大豆	キャベツ もやし		
2	水	ご飯	米			788	29.1
		牛乳		牛乳			
		八杯汁	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		
		鶏肉のからあげ	油 でん粉	鶏肉生姜醤油漬			
		野菜のごま和え	砂糖 ごま		にんじん とうもろこし もやし きゅうり		
3	木	ご飯	米			791	29.3
		牛乳		牛乳			
		ほうれんそうのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	ほうれんそう だいこん ねぎ		
		いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれに			
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき		
4	金	ご飯	米			817	27.7
		牛乳		牛乳			
		かきたま汁	でん粉	鶏肉 豆腐 卵	たまねぎ ほうれんそう		
		ポテトコロッケ	油 ポテトコロッケ				
		ソース			大豆 りんご		
		ブルコギ風炒め	油 砂糖 ごま	豚肉	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく いら		
7	月	ナン	ナン			781	28.1
		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			
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし		
8	火	ご飯	米			806	30.5
		牛乳		牛乳			
		大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	だいこん もやし ねぎ ほうれんそう		
		さばの塩焼き		さばの文化干し			
		ひじきの炒め煮	油 砂糖	鶏肉 ひじき 大豆	にんじん しいたけ こんにやく		
9	水	ご飯	米			829	26.6
		牛乳		牛乳			
		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		
		かぼちゃとひき肉のフライ	油	かぼちゃとひき肉のフライ			
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				
10	木	ご飯	米			751	27.1
		ジョア ブルーベリー		ジョア			
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 なんと	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			
		ごぼうのカレーマヨいため	油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖		ごぼう にんじん とうもろこし えだまめ		
11	金	わかめご飯	米	わかめ		755	26.2
		牛乳		牛乳			
		豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
		厚焼きたまご		厚焼き卵			
		こんにやくサラダ(和風ドレッシング)			こんにやく もやし きゅうり にんじん		
15	火	黒パン	黒パン			781	32.4
		牛乳		牛乳			
		麦と野菜のスープ	大麦	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ		
		チキンカツ	油	チキンカツ			
		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		
16	水	ご飯	米			800	26.8
		牛乳		牛乳			
		とうふとわかめのすまし汁		豆腐 わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
		さばのみそ焼き	砂糖	さば みそ	しょうが		
		切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	油揚げ	切り干し大根 にんじん しらたき		
17	木	地粉うどん	じごなうどん			810	29.7
		牛乳		牛乳			
		きのこうどん汁【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		
		ちくわのカレー揚げ2こ	油 小麦粉	ちくわ			
		ぶどうゼリーポンチ	ゼリー(ぶどう)		みかん パイン もも		

10月	おもに使われる食品名				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)	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)	エネルギー kcal	蛋白質 g
18	金	ご飯	米				802	28.1
		牛乳		牛乳		乳		
		ワンタンスープ	ワンタン	豚肉 なんと	にんじん キャベツ こまつな	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		ユーリンチー	油 でん粉 砂糖 ごま油	鶏肉	ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		きゅうりの中華サラダ(塩中華ドレッシング)			きゅうり もやし にんじん			
21	月	ご飯	米				813	27.1
		ジョア マスカット		ジョア		乳		
		五目マーボー豆腐	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 なら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		春巻き	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		茎わかめのサラダ(塩中華ドレッシング)		茎わかめ	もやし にんじん きゅうり			
22	火	こどもパンスライス	こどもパン			小麦 乳 大豆	789	30.9
		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 ベシヤメルルウ 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		
23	水	ご飯	米				779	27.1
		牛乳		牛乳		乳		
		玉ねぎのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ 豚肉	たまねぎ だいこん	大豆 豚肉		
		たこメンチ	油	たこメンチ		小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
きんぴらごぼう	油 砂糖	さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん	小麦 大豆				
24	木	ご飯	米				794	31.7
		牛乳		牛乳		乳		
		とうふのピリ辛スープ	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		
		中華野菜炒め	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		
25	金	ご飯	米				777	30.6
		牛乳		牛乳		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	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉		
		肉だんご甘酢あん2こ		肉だんご甘酢あん		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ビビンバご飯の具	ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 大豆	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれんそう	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
28	月	ご飯	米				836	32.1
		牛乳		牛乳		乳		
		冬瓜のスープ		豚肉	とうがん たまねぎ とうもろこし キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		フランクのケチャップソースかけ	砂糖	フランク		豚肉 大豆 りんご		
		そぼろご飯の具	油 砂糖	鶏肉 卵 高野豆腐	しょうが にんじん えだまめ	小麦 卵 大豆 鶏肉		
29	火	ご飯	米				774	30.5
		牛乳		牛乳		乳		
		えのきのみそ汁		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		
		あじの竜田揚げ	油	あじの竜田揚げ		小麦 大豆		
		こんにやくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが こんにやく とうもろこし こまつな にんじん	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
30	水	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳 大豆	870	33.5
		牛乳		牛乳		乳		
		マカロニのクリーム煮	油 マカロニ ベシヤメルルウ	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		チキンナゲット3こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		ブロッコリーのサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし きゅうり			
31	木	中華麺	中華めん			小麦	817	30.6
		牛乳		牛乳		乳		
		とんこつしょうゆラーメン汁		豚肉 なんと	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		
		揚げぎょうざ3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		

※ 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

797

29.5

基準栄養量

830

26.9~

41.5

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。