



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
1	火	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳 大豆	432	16.5
		マカロニのクリームに	油 マカロニ ベンチャメルルウ	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2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			
2	水	ごはん	米				433	14.0
		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	小麦 大豆		
		さばのみそやき	砂糖	さば みそ	しょうが	さば 大豆		
		きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	油揚げ	切干大根 にんじん しらたき	小麦 大豆		
3	木	ごはん	米				455	14.9
		ワンタンスープ	ワンタン	豚肉 なた	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		
		きゅうりのちゅうかサラダ(塩中華ドレッシング)			きゅうり もやし にんじん			
4	金	ごはん	米				469	17.0
		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	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		
		そぼろごはんのぐ	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		
7	月	ごはん	米				537	15.8
		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 なら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		はるまき	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		くきわかめのサラダ(塩中華ドレッシング)		茎わかめ	もやし にんじん きゅうり			
8	火	コッペパンスライス	コッペパン			小麦 乳 大豆	375	16.0
		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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		しろみぎかなのフライ	油	ホキフライ		小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		やきそば	油 中華麺	豚肉 大豆	キャベツ もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
9	水	ごはん	米				433	16.6
		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		
		にくだんごあまずあん2こ		肉だんご甘酢あん		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ピビンバごはんのぐ	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		
10	木	じごなうどん	じごなうどん			小麦	425	14.6
		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	小麦 大豆 鶏肉		
		ちくわのカレーあげ	油 小麦粉	ちくわ		小麦		
		ぶどうゼリーポンチ	ゼリー(ぶどう)		みかん パイン もも	もも		
11	金	ごはん	米				387	12.3
		たまねぎのみそしる		豆腐 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ だいこん	大豆		
		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	さつま揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	小麦 大豆		
15	火	ナン	ナン			小麦	370	13.1
		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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ほうれんそうオムレツ		ほうれんそうオムレツ		卵 大豆		
		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	大豆		
16	水	ごはん	米				433	15.6
		はっばいじる	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	小麦 大豆 鶏肉		
		とりにくのからあげ	油 でん粉	鶏肉 生姜油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		やさいのごまあえ	砂糖 ごま		にんじん とうもろこし もやし きゅうり	小麦 大豆 ごま		
17	木	ごはん	米				427	15.8
		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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン		
		ハンバーグてりやきソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		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	小麦 大豆		

元和小学校  
リクエスト献立

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				426	15.3
		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				440	16.5
		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 こんにやく	小麦 大豆 鶏肉		
22	火	くろパン	黒パン			小麦 乳 大豆	390	17.0
		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			397	12.6
		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			
24	木	ちゅうかめん	中華めん			小麦	411	14.8
		とんこつしょうゆラーメンじる		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		
		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				432	12.3
		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				468	14.0
		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 こんにやく 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	455	17.8
		さつまいものシチュー	油 さつまいも ベンジャメルルウ 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				410	16.0
		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		
31	木	ごはん	米				401	15.6
		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。



22回

平均栄養量

428

15.2

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

10月のご飯は

**大和根地域産 コシヒカリ**

を使用しています。



TM こいのぼりマン



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。

10月のリクエスト献立

元和小学校 : ナン、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、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