



10月 給食だより



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)			
1 火	ごはん	ごはん				660	26.0
	牛乳		牛乳		乳		
	豆腐のピリ辛スープ	ごま油	とりにく とうふ	しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ	大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン ごま		
	ハンバーグのおろしソースかけ	さとう	ハンバーグ	だいこん	豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	きくらげ入り春雨サラダ 中華ごまドレッシング	春雨 中華ごまドレッシング		にんじん きゅうり きくらげ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン	777	30.1
2 水	中華めん	中華めん			小麦		
	牛乳		牛乳		乳		
	もやしラーメンの汁	ごま油 でんぶん	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン ごま	666	24.8
	あげぎょうざ(小2個・中3個)	油	ぎょうざ		乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
	はちみつレモンポンチ	はちみつレモンゼリー		みかん缶 パイン缶 おとう缶	もも	824	30.3
3 木	ごはん	ごはん				696	26.7
	牛乳		牛乳		乳		
	みそけんちん汁	油 さといも	にぼしこ みそ 油あげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ	大豆		
	さばのガーリック焼き		さばのガーリックづけ		さば		
	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	乳 小麦 大豆 鶏肉	824	30.5
4 金	ごはん	ごはん				685	20.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゃんこスープ	油	とりにく	ごぼう にんじん だいこん キャベツ もやし ねぎ きのこ しょうが	鶏肉 豚肉 牛肉 小麦 大豆 ゼラチン		
	春巻き	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	ブロッコリーサラダ ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	大豆	769	23.0
7 月	ごはん	ごはん				718	22.6
	牛乳		牛乳		乳		
	わかめの中華スープ	ごま油 ごま	わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	鶏肉 豚肉 牛肉 小麦 大豆 ゼラチン ごま		
	カレーコロッケ	油 カレーコロッケ			小麦 大豆		
	三色そぼろ	さとう	とりにく たまご	グリーンピース	鶏肉 小麦 大豆 卵	818	25.8
8 火	ごはん	ごはん				689	27.2
	牛乳		牛乳		乳		
	マーボー豆腐	ごま油 さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん	小麦 大豆 豚肉 牛肉 ゼラチン ごま		
	にくシュウマイ(小2個・中2個)		にくシュウマイ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	りんご			りんご	りんご	795	30.3
9 水	こどもパン	こどもパン			乳 小麦 大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	乳 大豆 小麦 鶏肉 豚肉	698	25.3
	メンチカツ	油	メンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
	ソース ごぼうサラダ			ごぼうサラダ とうもろこし	大豆 りんご 卵 乳 小麦 大豆 ごま	836	29.1
10 木	ごはん	ごはん				679	28.8
	牛乳		牛乳		乳		
	さつまいもと油揚げのみそ汁	さつまいも	にぼしこ みそ 油あげ わかめ	えのきたけ ねぎ	大豆		
	白身魚の南蛮漬け	油 でんぶん ごま油 さとう	ほき	にんにく しょうが ねぎ	小麦 大豆 ごま		
	しらたきのソテー	油 さとう	ぶたにく	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	803	33.3
11 金	ごはん	ごはん				690	24.4
	ジョアストロベリー		ジョアストロベリー		乳		
	大豆入りカレー	油 じゃがいも カレールウ	とりにく だいず スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 パナナ りんご		
	チキンナゲット(小2個・中3個)		チキンナゲット		乳 小麦 大豆 鶏肉		
	ポイルブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー	大豆	844	30.2
15 火	ごはん	ごはん				684	19.5
	牛乳		牛乳		乳		
	大根とこまつなのみそ汁		にぼしこ みそ とうふ わかめ	だいこん こまつな	大豆		
	やき栗コロッケ	油 やき栗コロッケ			小麦		
	ソース きんぴらそぼろごはんの具	油 さとう	とりにく	ごぼう にんじん しらたき いんげん	大豆 りんご 大豆 小麦 鶏肉	773	21.6
16 水	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
	牛乳		牛乳		乳		
	きのこうどんの汁【統一献立】	ごま油	とりにく 油あげ	にんじん しめじ しいたけ えのきたけ なめこ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	713	23.9
	ゼリーフライ	油 さとう	ゼリーフライ		小麦 大豆		
	杏仁豆腐	杏仁豆腐		みかん缶 パイン缶 おとう缶	大豆 もも	861	28.2
17 木	ごはん	ごはん				682	24.3
	牛乳		牛乳		乳		
	いものこ汁	さといも	ぶたにく にぼしこ みそ	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	豚肉 大豆		
	あじのさんが焼き	さとう でんぶん	あじのさんが		小麦 大豆 卵		
	ポイル野菜 香りごまドレッシング	香りごまドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 卵 ごま	796	27.9
18 金	わかめごはん	わかめごはん				750	28.0
	コーヒーマルク		コーヒーマルク		乳		
	ウェーブワンタンスープ	ごま油 ウェーブワンタン	とりにく なると	にんじん キャベツ もやし しょうが にら	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 牛肉 ゼラチン ごま		
	とりのからあげ	油 でんぶん	とりにくしょうがしょうゆづけ		小麦 大豆 鶏肉		
	ほうれん草ともやしのナムル ナムルドレッシング	ナムルドレッシング		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	873	32.1
21 月	ごはん	ごはん				687	27.8
	牛乳		牛乳		乳		
	とりごぼう汁		とりにく にぼしこ	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
	さばのみそ煮	さとう	さば みそ	しょうが	さば 大豆		
	こまつなの煮びたし		油あげ	こまつな	小麦 大豆	811	32.0
22 火	ごはん	ごはん				716	25.3
	牛乳		牛乳		乳		
	たまごとコーンの中華スープ	ごま油 でんぶん	とりにく たまご	にんじん とうもろこし ねぎ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆 ゼラチン ごま		
	チキンカツ	油	チキンカツ		鶏肉 小麦 大豆		
	ソース 豆入りサラダ パンパンジードレッシング		だいず	ブロッコリー カリフラワー にんじん えだまめ	大豆 りんご 大豆	834	28.9

給食だより(予定献立表)は裏面に続きます。

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)			
23 水	揚げパン(ココア)	油 ツイストパン さとう			乳 小麦 大豆	640	26.7
	牛乳		牛乳		乳		
	ミネストローネ	油 じゃがいも シェルマカロニ	ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	チーズオムレツ		チーズオムレツ		乳 卵 大豆		
	ヨーグルト(学校配送)		ヨーグルト		乳		
24 木	ごはん	ごはん			乳	742	23.7
	牛乳		牛乳		乳		
	豆腐とえのきたけのみそ汁		にぼしこな みそ とうふ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
	野菜コロッケ	油 野菜コロッケ			乳 小麦 大豆		
	ソース				大豆 りんご		
25 金	キムタクごはんの具	油 ごま	ぶたにく	ねぎ つぼづけ はくさいキムチ	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま ゼラチン	838	24.0
	ごはん	ごはん			乳		
	牛乳		牛乳		乳		
	チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	とりにく こなチーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 パナナ りんご		
	大豆とさつまいもの甘辛和え	さつまいも でんぶん さとう 油 ごま	だいず		小麦 大豆 ごま		
28 月	こんにやくサラダ			サラダこんにやく きゅうり キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	989	27.5
	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		
	ごはん	ごはん			乳		
	牛乳		牛乳		乳		
	のっぺい汁	油 さといも でんぶん	とりにく にぼしこ とうふ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
29 火	さばのカレー-たつたあげ	油	さばのカレー-たつた		小麦 大豆 さば	776	26.0
	りんご			りんご	りんご		
	ごはん	ごはん			乳		
	牛乳		牛乳		乳		
	肉じゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース 糸こんにやく	小麦 大豆 豚肉		
30 水	エビカツ	油	エビカツ		えび 鶏肉 小麦 大豆	815	31.8
	ほうれん草ともやしのお浸し			ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆		
	しょうゆ				小麦 大豆		
	コッペパン	コッペパン			乳 小麦 大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
31 木	さつまいもときのこのシチュー	バター 油 さつまいも ホワイトルウ	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	663	26.9
	ハンバーグのてりやきソースかけ	さとう でんぶん	ハンバーグ		豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	切り干し大根のサラダ		くきわかめ	切り干しだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	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		
	ごはん	ごはん			乳		
* 平均栄養量	牛乳		牛乳		乳	701	25.1
	とうふとこまつなのみそ汁		にぼしこ みそ とうふ わかめ	だいこん こまつな	大豆		
	かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃひきにくフライ		小麦 大豆 豚肉 りんご		
	ソース				大豆 りんご		
	大豆の磯煮	油 さとう	ひじき とりにく 油あげ だいず さつまあげ	にんじん こんにやく	鶏肉 小麦 大豆		
* 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22回)					平均栄養量	701	25.1
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。					基準栄養量	818	28.9
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。					基準栄養量	650	21.2~ 32.5
					基準栄養量	830	26.9~ 41.5

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。

10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、ねぎ」の予定です。

主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう!



ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぶん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぶんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかりと補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

朝ごはんをしっかりと食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。