



# 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				420	15.0
	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	春雨		にんじん きゅうり きくらげ			
	塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング					
2 水	中華めん	中華めん			小麦	392	12.8
	もやしラーメンの汁	ごま油 でんぷん	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		
	あげぎょうざ(2こ)	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		
3 木	ごはん	ごはん				442	15.7
	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		
4 金	ごはん	ごはん				460	11.2
	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 えのきたけ しめじ	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 豚肉 ゼラチン ごま		
	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			
7 月	ごはん	ごはん				487	12.9
	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		
8 火	ごはん	ごはん				416	14.2
	マーボー豆腐	ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ししいたけ たまねぎ にんじん	小麦 大豆 豚肉 ごま 牛肉 ゼラチン		
	にくシュウマイ(2こ)		にくシュウマイ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
9 水	りんご			りんご	りんご	480	15.8
	こどもパン	こどもパン			乳 小麦 大豆		
	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		
	メンチカツ	油	メンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
10 木	ソース				大豆 りんご	425	17.1
	ごぼうサラダ			ごぼうサラダ とうもろこし	卵 乳 小麦 大豆 ごま		
	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		
11 金	白身魚の南蛮漬け	油 でんぷん ごま油 さとう	ほき	にんにく しょうが ねぎ	小麦 大豆 ごま	454	14.3
	しらすのソテー	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 しらす	小麦 大豆 豚肉		
	ごはん	ごはん					
	大豆入りカレー	油 じゃがいも カレールウ	とりにく 大豆 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		
15 火	チキンナゲット(2こ)		チキンナゲット		乳 小麦 大豆 鶏肉	406	9.2
	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		
	ごはん	ごはん					
16 水	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	453	13.3
	やきぐりコロッケ	油 やきぐりコロッケ			小麦		
	ソース				大豆 りんご		
	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 しらす いんげん	大豆 小麦 鶏肉		
17 木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	430	13.6
	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 ししいたけ えのきたけ なめこ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	ゼリーフライ	油	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		
18 金	ごはん	ごはん				454	16.7
	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 でんぷん	あじのさんが		小麦 大豆 卵		
	ポイル野菜			キャベツ きゅうり とうもろこし			
21 月	香りごまドレッシング	香りごまドレッシング			ごま	433	16.4
	わかめごはん	わかめごはん					
	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 なんと	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 でんぷん	とりにく しょうが しょうゆづけ		小麦 大豆 鶏肉		
22 火	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		454	14.6
	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		
	ごはん	ごはん					
	とりにく	とりにく					
23 水	とりにく	とりにく				444	13.7
	さばのみそ煮	さとう	さば みそ	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
	こまつなの煮びたし		油あげ	しょうが	さば 大豆		
	ごはん	ごはん		こまつな	小麦 大豆		
22 火	たまごとコーンの中華スープ	ごま油 でんぷん	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	454	14.6
	チキンカツ	油	チキンカツ		鶏肉 小麦 大豆		
	ソース				大豆 りんご		
	豆入りサラダ		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		
23 水	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	444	13.7
	揚げパン(ココア)	油 ツイストパン さとう			乳 小麦 大豆		
	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		
豆乳プリン(学校配送)	豆乳プリン			大豆			

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)			
24 木	ごはん	ごはん				512	14.0
	とうふとえのきたけのみそ汁		にぼしこ みそ とうふ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
	やさしいコロッケ	油 やさしいコロッケ			乳 小麦 大豆		
	ソース				大豆 りんご		
	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		
25 金	ごはん	ごはん				533	13.4
	チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	とりにく 粉チーズ 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 でんぷん さとう 油 ごま	だいず		小麦 大豆 ごま		
	こんにやくサラダ			サラダこんにやく きゅうり キャベツ			
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					
28 月	ごはん	ごはん				443	13.7
	のっぺい汁	油 さといも でんぷん	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		
	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		
	りんご			りんご	りんご		
29 火	ごはん	ごはん				452	15.9
	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		
	エビカツ	油	エビカツ		えび 鶏肉 小麦 大豆		
	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		
30 水	コッペパン	コッペパン				431	15.8
	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		
	ハンバーグのてりやきソースかけ	さとう でんぷん	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			
	和風ドレッシング	和風ドレッシング					
31 木	ごはん	ごはん				464	14.0
	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		
	かぼちゃひきにフライ	油	かぼちゃひきにフライ		小麦 大豆 豚肉 りんご		
	ソース				大豆 りんご		
	だいたいのいそに	油 さとう	ひじき とりにく 油あげ だいず きつまあげ	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)							
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	449	14.2
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。

\* 今月の地場産物は、「米、きゅうり、ねぎ」の予定です。

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。



# 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「でんぷん」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。でんぷ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。