

中学校  
令和7年度

10月給食予定献立表



加須市教育委員会学校給食課  
(加須学校給食センター)  
Tel 0480-68-3755

| 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<br>(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<br>(きいろ) | おもに血や肉や骨になる食品<br>(あか) | おもにからだの調子をととのえる食品<br>(みどり)                     |                                  | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g |
| 1  | 水 | ごはん                           | 米                    |                       |                                                |                                  | 780           | 26.7     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | さつまいもと白菜のみそ汁                  | さつまいも                | にぼし粉 豆腐 みそ            | にんじん はくさい ねぎ                                   | 大豆                               |               |          |
|    |   | れんこんのメンチカツ                    | 油                    | れんこんメンチカツ             |                                                | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                      |               |          |
|    |   | ソース                           |                      |                       |                                                | 大豆 りんご                           |               |          |
|    |   | 小松菜の煮浸し                       | 砂糖                   | 油揚げ                   | にんじん こまつな えのきだけ                                | 小麦 大豆                            |               |          |
| 2  | 木 | 中華めん                          | 中華麺                  |                       |                                                | 小麦                               | 788           | 34.5     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | みそラーメン汁                       | 油 ごま油                | 豚肉 みそ                 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ<br>とうもろこし きくらげ メンマ ねぎ | 豚肉 大豆 ごま 鶏肉 小麦                   |               |          |
|    |   | 鶏肉の唐揚げ                        | 油 でん粉                | 鶏肉                    |                                                | 鶏肉 小麦 大豆                         |               |          |
|    |   | 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            |                       | にんじん もやし きゅうり                                  | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま                   |               |          |
|    |   |                               |                      |                       |                                                |                                  |               |          |
| 3  | 金 | ごはん                           | 米                    |                       |                                                |                                  | 832           | 28.6     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | レンファンタン                       | ごま油 でん粉 春雨           | 鶏肉 卵                  | にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう                   | 鶏肉 卵 ごま                          |               |          |
|    |   | ショーロンポー2個                     |                      | ショーロンポー               |                                                | 豚肉 小麦 大豆 ごま                      |               |          |
|    |   | キムタクごはんの具                     | 油 ごま                 | 豚肉                    | しらたき ねぎ 白菜キムチ たくあん にら                          | 豚肉 小麦 大豆 ゼラチン<br>ごま りんご          |               |          |
|    |   |                               |                      |                       |                                                |                                  |               |          |
| 6  | 月 | ごはん                           | 米                    |                       |                                                |                                  | 843           | 28.7     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | お月見汁<br>☆「お月見汁」は、<br>今月の統一です。 | さといも                 | いかボール かまぼこ            | しいたけ にんじん だいこん ほうれんそう                          | いか 小麦 大豆                         |               |          |
|    |   | 揚げ鶏のレモンソースがけ                  | 油 でん粉 砂糖             | 鶏肉                    | たまねぎ レモン汁                                      | 鶏肉 小麦 大豆                         |               |          |
|    |   | きゅうりときくらげのサラダ(ごまドレッシング)       | ごまドレッシング             |                       | キャベツ もやし きくらげ きゅうり                             | ごま                               |               |          |
|    |   | 〇お月見ゼリー                       | お月見ゼリー               |                       |                                                |                                  |               |          |
| 7  | 火 | バターロールパン                      | バターロールパン             |                       |                                                | 小麦 大豆 乳                          | 864           | 28.0     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | ミネストローネ                       | 砂糖 マカロニ じゃがいも        | ベーコン                  | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ<br>しめじ トマト パセリ             | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉                      |               |          |
|    |   | 鮭マヨフライ                        | 油                    | さけマヨフライ               |                                                | 小麦 卵 大豆 ゼラチン さけ                  |               |          |
|    |   | コーンとブロッコリーのサラダ(イタリアンドレッシング)   | イタリアンドレッシング          |                       | ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし                        |                                  |               |          |
|    |   |                               |                      |                       |                                                |                                  |               |          |
| 8  | 水 | ごはん                           | 米                    |                       |                                                |                                  | 770           | 30.3     |
|    |   | 味付けのり                         |                      | あじつけのり                |                                                |                                  |               |          |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | 白だしの肉豆腐                       |                      | 豚肉 生揚げ 豆腐             | だいこん きくらげ にんじん ねぎ                              | 豚肉 大豆 小麦 さば                      |               |          |
|    |   | お好み焼き風ハンバーグ                   | ねぎ焼き はちみつ でん粉        | かつお節 青のり              | りんご                                            | 大豆 小麦 りんご いか                     |               |          |
|    |   | こんにやくソテー                      | 油 砂糖 ごま油             | 鶏肉                    | しょうが にんじん とうもろこし ほうれんそう<br>こんにやく               | 小麦 大豆 鶏肉 ごま                      |               |          |
| 9  | 木 | ごはん                           | 米                    |                       |                                                |                                  | 778           | 30.9     |
|    |   | ジョアブルーベリー                     |                      | ジョアブルーベリー             |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | もち麦と野菜のスープ                    | もち麦                  | 鶏肉                    | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ                             | 鶏肉 小麦 大豆 豚肉                      |               |          |
|    |   | ハッシュドポテト                      | ハッシュドポテト             |                       |                                                | 大豆                               |               |          |
|    |   | タコスライスの具                      | 油                    | 豚肉 大豆ミート 大豆 みそ チーズ    | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト                        | 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 りんご 乳                |               |          |
|    |   |                               |                      |                       |                                                |                                  |               |          |
| 10 | 金 | ごはん                           | 米                    |                       |                                                |                                  | 833           | 35.6     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | どさんこ汁                         | じゃがいも                | 豚肉 豆腐 みそ              | にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし<br>もやし ほうれんそう            | 大豆 豚肉                            |               |          |
|    |   | いわしのみぞれ煮                      |                      | いわしのみぞれ煮              |                                                | 小麦 大豆 さば                         |               |          |
|    |   | カラフル炒り卵                       | 油 砂糖                 | 鶏肉 大豆フレーク 炒り卵         | にんじん しいたけ たけのこ ねぎ えだまめ                         | 大豆 卵 鶏肉 小麦                       |               |          |
|    |   |                               |                      |                       |                                                |                                  |               |          |
| 14 | 火 | 食パン                           | 食パン                  |                       |                                                | 小麦 大豆                            | 847           | 35.6     |
|    |   | メープルジャム                       | メープルジャム              |                       |                                                |                                  |               |          |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | きのこ鮭のチャウダー                    | 油 じゃがいも ベシャメルルウ      | さけ 牛乳 脱脂粉乳            | にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ                      | 乳 さけ 小麦 大豆 豚肉 鶏肉                 |               |          |
|    |   | フランクフルトのケチャップがけ               | 小麦粉 砂糖               | フランクフルト               |                                                | 豚肉 大豆 りんご 小麦                     |               |          |
|    |   | ほうれん草のソテー                     | 油                    | ベーコン                  | にんじん とうもろこし ほうれんそう                             | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉                      |               |          |
| 15 | 水 | ごはん                           | 米                    |                       |                                                |                                  | 780           | 30.4     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | トックスープ                        | ごま油 トック              | 鶏肉                    | たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ                         | 鶏肉 大豆 豚肉 ごま 小麦                   |               |          |
|    |   | ホキの甘酢あんかけ                     | 油 砂糖 でん粉             | ホキでん粉付き               |                                                | 小麦 大豆                            |               |          |
|    |   | ブルコギ風野菜炒め                     | 油 ごま 砂糖              | 豚肉                    | にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ<br>こんにやく にら           | 豚肉 ごま 小麦 大豆                      |               |          |
|    |   |                               |                      |                       |                                                |                                  |               |          |
| 16 | 木 | 地粉うどん                         | 地粉うどん                |                       |                                                | 小麦                               | 794           | 25.6     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | かき玉うどん汁                       | 砂糖 でん粉               | 鶏肉 なると 卵              | にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ねぎ                      | 鶏肉 小麦 大豆 卵                       |               |          |
|    |   | 大学芋3個                         | 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま    |                       |                                                | 小麦 大豆 ごま                         |               |          |
|    |   | 茎わかめサラダ(塩中華ドレッシング)            | 塩中華ドレッシング            | 茎わかめ                  | もやし にんじん きゅうり                                  |                                  |               |          |
|    |   |                               |                      |                       |                                                |                                  |               |          |
| 17 | 金 | ごはん                           | 米                    |                       |                                                |                                  | 839           | 32.3     |
|    |   | 牛乳                            |                      | 牛乳                    |                                                | 乳                                |               |          |
|    |   | ワンタンスープ                       | ワンタン                 | 豚肉                    | にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな<br>しょうが               | 豚肉 鶏肉 大豆 ごま 小麦                   |               |          |
|    |   | 鶏肉のガーリックきのこソースがけ              | 油 砂糖 でん粉             | 鶏肉                    | にんにく たまねぎ えのきだけ しいたけ                           | 鶏肉 小麦 大豆                         |               |          |
|    |   | ごぼうのカレーマヨネーズ炒め                | 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ      | ベーコン                  | ごぼう にんじん とうもろこし えだまめ                           | 豚肉 小麦 大豆                         |               |          |
|    |   |                               |                      |                       |                                                |                                  |               |          |

|    |   |                         |                  |                  |                                            |                     |     |      |
|----|---|-------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------|---------------------|-----|------|
| 20 | 月 | ごはん                     | 米                |                  |                                            |                     | 784 | 24.0 |
|    |   | 牛乳                      |                  | 牛乳               |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | ちゃんこ汁                   |                  | 鶏肉だんご 豆腐         | にんじん だいこん しめじ はくさい                         | 大豆 小麦 豚肉 鶏肉 ごま      |     |      |
|    |   | 野菜コロッケ                  | 油                | 野菜コロッケ           |                                            | 大豆 小麦               |     |      |
|    |   | ソース                     |                  |                  |                                            | 大豆 りんご              |     |      |
|    |   | ビーフン炒め                  | ごま油 ビーフン         | 豚肉               | にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ にら                     | 豚肉 ごま 大豆 鶏肉 小麦      |     |      |
| 21 | 火 | はちみつパン                  | はちみつパン           |                  |                                            | 小麦 大豆               | 784 | 31.5 |
|    |   | 牛乳                      |                  | 牛乳               |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | ジュリアンスープ                |                  | ベーコン             | にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう                      | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉         |     |      |
|    |   | アンサンブルエッグ               |                  | アンサンブルエッグ        |                                            | 乳 卵 豚肉              |     |      |
|    |   | チリコンカン                  | 油 砂糖             | 豚肉 大豆 ひよこ豆 大豆ミート | しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト                    | 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 りんご     |     |      |
| 22 | 水 | ごはん                     | 米                |                  |                                            |                     | 893 | 27.3 |
|    |   | 牛乳                      |                  | 牛乳               |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | 五目マーボー豆腐                | 油 砂糖 でん粉         | 豚肉 みそ 豆腐         | しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にら      | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ゼラチン    |     |      |
|    |   | 米粉の野菜チヂミ                | 油                | 米粉の野菜チヂミ         |                                            | 大豆 鶏肉 ごま            |     |      |
|    |   | フルーツ杏仁                  | 杏仁豆腐             |                  | もも みかん バイン                                 | もも 大豆               |     |      |
| 23 | 木 | ごはん                     | 米                |                  |                                            |                     | 822 | 31.2 |
|    |   | 牛乳                      |                  | 牛乳               |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | 玉ねぎとじゃがいものみそ汁           | じゃがいも            | 油揚げ みそ           | たまねぎ えのきたけ ほうれんそう                          | 大豆                  |     |      |
|    |   | さばのガーリック焼き              |                  | さばのガーリック漬け       |                                            | 小麦 大豆 さば            |     |      |
|    |   | わかめ炒め                   | ごま油 砂糖           | 豚肉 わかめ           | しょうが にんじん いんげん とうもろこし                      | 豚肉 ごま 小麦 大豆         |     |      |
| 24 | 金 | ごはん                     | 米                |                  |                                            |                     | 938 | 31.9 |
|    |   | 牛乳                      |                  | 牛乳               |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | ポークカレー                  | 油 カレールウ じゃがいも    | 豚肉 豆乳            | しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご                | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご     |     |      |
|    |   | チキンナゲット3個               | 油                | チキンナゲット          |                                            | 小麦 乳 鶏肉 大豆          |     |      |
|    |   | 切り干し大根サラダ(中華ドレッシング)     | 中華ドレッシング         |                  | 切り干し大根 もやし きゅうり にんじん                       | 小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉      |     |      |
| 27 | 月 | ごはん                     | 米                |                  |                                            |                     | 778 | 32.7 |
|    |   | 牛乳                      |                  | 牛乳               |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | けんちん汁                   | ごま油              | 生揚げ              | ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう ねぎ         | ごま 大豆 小麦            |     |      |
|    |   | さわらの西京焼き                |                  | さわら西京味噌漬け        |                                            | 大豆                  |     |      |
|    |   | じゃがいものそぼろ煮              | 油 じゃがいも 砂糖 でん粉   | 豚肉               | にんじん たまねぎ グリンピース                           | 豚肉 小麦 大豆            |     |      |
| 28 | 火 | ツイストパン                  | ツイストパン           |                  |                                            | 小麦 大豆               | 761 | 31.9 |
|    |   | 牛乳                      |                  | 牛乳               |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | アルファベットスープ              | じゃがいも マカロニ       | 豚肉               | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ                         | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉         |     |      |
|    |   | タンドリーチキン                |                  | タンドリーチキン         |                                            | 鶏肉 小麦 大豆 乳          |     |      |
|    |   | 花野菜サラダ(サウザンドドレッシング)     | 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                  |                     |     |      |
| 29 | 水 | ごはん                     | 米                |                  |                                            |                     | 780 | 27.9 |
|    |   | 牛乳                      |                  | 牛乳               |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | ちゃんぽんスープ                | 油 春雨 ごま          | 鶏肉 なんと           | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし ほうれんそう | 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 ゼラチン ごま |     |      |
|    |   | 焼きぎょうざ2個                |                  | ぎょうざ             |                                            | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま      |     |      |
|    |   | 中華野菜炒め                  | 油 砂糖 でん粉         | 豚肉 生揚げ           | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー                 | 豚肉 大豆 小麦            |     |      |
| 30 | 木 | 子供パンスライス                | 子どもパン            |                  |                                            | 小麦 大豆               | 826 | 31.9 |
|    |   | ヨーグルトドリンク               |                  | ヨーグルトドリンク        |                                            | 乳                   |     |      |
|    |   | パンプキンスープ                | 油 ベシヤメルルウ        | ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳   | にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ                     | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳       |     |      |
|    |   | エビカツ                    | 油                | エビカツ             |                                            | えび 小麦               |     |      |
|    |   | ソース                     |                  |                  |                                            | 大豆 りんご              |     |      |
|    |   | コールスローサラダ(コールスロードレッシング) | コールスロードレッシング     |                  | にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ                      |                     |     |      |
| 31 | 金 | わかめごはん                  | 米                | わかめ              |                                            |                     | 773 | 23.7 |
|    |   | みかんジュース                 |                  |                  | みかんジュース                                    |                     |     |      |
|    |   | なめこのみそ汁                 |                  | 豆腐 油揚げ みそ にぼし粉   | たまねぎ なめこ ほうれんそう ねぎ                         | 大豆                  |     |      |
|    |   | ハンバーグおろしソース             | 砂糖 でん粉           | ハンバーグ            | だいこん しょうが                                  | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦         |     |      |
|    |   | ポテトサラダ                  | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ハム               | にんじん とうもろこし えだまめ                           | 豚肉 大豆               |     |      |

※ 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 | 813 | 30.1      |
|     | 基準栄養量 | 830 | 26.9～41.5 |

※ 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、業者から直接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。

※ 今年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルギー物質該当原材料名」でご確認ください。

※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、浮野みそ、きゅうり、ねぎ、きくらげ】です。

10月のご飯は  
旧大利根町産  
コシヒカリ  
を使用しています。



予定献立表は 加須市のHPでも  
ご覧いただけます  
レシピも掲載しています  
学校給食課のページは  
こちら⇒



### 今月のリクエスト献立

加須南小からのリクエスト

中華麺  
牛乳  
みそラーメン汁  
鶏肉の唐揚げ  
もやしのナムル

豊野小からのリクエスト

わかめごはん  
みかんジュース  
なめこのみそ汁  
ハンバーグおろしソース  
ポテトサラダ

★ リクエストありがとうございました！ みなさんの好きなものがいっぱいですね。

### 【今月のおすすめ献立紹介】

4月から開催している大阪・関西万博。残念ながら今月の13日で終了します。みなさん遊びに行かれたか？今月は大阪にちなんだ料理を取り入れました。小学校は2日、中学校は8日の給食で提供いたします。（ごはん・味付けのり・牛乳・白だしの肉豆腐・お好み焼き風ハンバーグ・こんにゃくソテー）お楽しみに！