



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	月	ごはん	米				440	15.5
		ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな しょうが キャベツ	大豆 小麦 ごま 豚肉 鶏肉		
		さばのガーリックやき		さばのガーリック漬け		大豆 小麦 さば		
		きりぼしだいこんのちゅうかいため	油 ごま油	豚肉	しょうが にんじん きりぼしだいこん にら	大豆 小麦 豚肉 鶏肉 ごま		
2	火	くろパン	くろパン			大豆 小麦	403	13.8
		【今月の統一献立】 ふゆやさいのシチュー	油 マカロニ ペシャメルルウ	牛乳 チーズ 鶏肉	にんじん たまねぎ だいこん かぶ はくさい ブロッコリー	大豆 小麦 鶏肉 乳		
		ミートオムレツのケチャップソースかけ	砂糖 小麦粉	ミートオムレツ		大豆 小麦 鶏肉 豚肉 卵 乳 りんご		
		こんにやくサラダ	ごまドレッシング		こんにやく もやし きゅうり にんじん	ごま		
3	水	ごはん	米				447	15.3
		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	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン		
		いわしのかぼすみそに		いわしのかぼすみそ煮		大豆		
		だいこんのそぼろに	油 砂糖 でん粉	豚肉 油揚げ	しょうが にんじん だいこん いんげん	大豆 小麦 豚肉		
4	木	ごはん	米				408	17.1
		かぞさんだいずのごじる		大豆 油揚げ 煮干し粉 みそ	にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	大豆		
		とりにくのだまねぎソースがけ	ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉	にんにく たまねぎ	大豆 小麦 鶏肉 ごま		
		きゅうりともやしのちゅうかあえ	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん きゅうり	大豆 小麦 ごま		
5	金	ごはん	米				429	11.3
		はちのへせんべいじる	油 南部せんべい	鶏肉	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ しいたけ	大豆 小麦 鶏肉		
		いかメンチ	油	イカメンチ		大豆 小麦 いか		
		ソース				大豆 りんご		
8	月	ちやめし	米			大豆 小麦	465	17.2
		かんさいふうおでん	じゃがいも	昆布 鶏団子 揚げボール 生揚げ ちくわ	こんにやく にんじん だいこん	大豆 小麦 豚肉 鶏肉 さば		
		とりにくのかからあげ	油 でん粉	鶏肉の生姜醤油漬け		大豆 小麦 鶏肉		
		やさいのごまあえ	ごま 砂糖		もやし ほうれんそう きゅうり	大豆 小麦 ごま		
9	火	しょくぱん	食パン			大豆 小麦	403	13.4
		チョコクリーム	チョコクリーム			大豆 乳		
		やさいスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい パセリ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
		にくだんごのケチャップあん2こ		肉団子のケチャップあん		大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
10	水	ごはん	米				508	10.9
		ポークカレー	油 じゃがいも カレールウ	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	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご		
		コーンフライ	油		コーンフライ	大豆 小麦		
		フルーツポンチ	カクテルゼリー		みかん パイン もも	大豆 りんご もも		
11	木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	423	16.4
		みそラーメンじる	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 もやし メンマ ねぎ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
		チキンナゲット2こ		チキンナゲット		大豆 鶏肉		
		ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		にんじん えだまめ とうもろこし	大豆		
12	金	ごはん	米				419	15.8
		すきやきふうに	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 焼き豆腐	にんじん たまねぎ しらたき えのきたけ はくさい ねぎ	大豆 小麦 豚肉		
		あつやきたまご		厚焼きたまご		大豆 卵 さば		
		わかめサラダ	塩中華ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり にんじん			
15	月	ごはん	米				468	14.1
		ちゅうかスープ	ごま油	鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ にら こまつな	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
		はるまき	油	春巻き		大豆 小麦 鶏肉 ごま		
		ビビンバのぐ	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆ミート	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれんそう	大豆 小麦 豚肉 ごま		
16	火	コッペパンスライス	コッペパンスライス			大豆 小麦	409	18.0
		レンフォアタン	ごま油	卵 豆腐 鶏肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 卵 ごま		
		やきフランクフルト		フランクフルト		豚肉		
		やきそば	油 中華麺	豚肉 青のり	にんじん キャベツ もやし	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご		

17	水	ごはん	米							399	17.3
		ちゃんこじる		豆腐 鶏団子	にんじん だいこん しめじ はくさい	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま					
		あかうおのてりやき		赤魚の生姜醤油漬け		大豆 小麦					
		ごまみそにくじゃが	油 じゃがいも ごま 砂糖	豚肉 みそ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しょうが	大豆 小麦 豚肉 ごま					
18	木	こどもパンスライス	子供パンスライス					大豆 小麦		346	14.2
		ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉					
		とんかつのソースがけ	油 砂糖	とんかつ		大豆 小麦 豚肉 りんご					
		ほうれんそうとウインナーのソテー	油	ウインナー	にんじん とうもろこし しめじ ほうれんそう	大豆 小麦 豚肉 鶏肉					
19	金	ごはん	米							407	14.2
		ごもくマーボーどうふ	油 でん粉 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	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	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン					
		コーンシュウマイ2こ		コーンシュウマイ		大豆 小麦 鶏肉 豚肉					
		もやしのナムル	ナムルドレッシング		にんじん もやし きゅうり	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま					
22	月	カレーピラフ	米 油 じゃがいも 砂糖			たまねぎ とうもろこし グリンピース 赤ピーマン			519	16.7	
		クラムチャウダー	油 じゃがいも ベシamelルウ	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ パセリ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 乳					
		てづくりクリスピーフライドチキン	油 コーンフ레이크 でん粉 小麦粉	鶏肉	にんにく	小麦 鶏肉					
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング		にんじん キャベツ きゅうり						
23	火	ツイストパン	冬至& クリスマスの献立	ツイストパン				小麦 大豆		433	13.8
		ミネストローネ	星型マカロニ 砂糖	ベーコン ひよこ豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト パセリ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉					
		もみのきハンバーグのデミグラスソースがけ	油 デミグラスソース 砂糖	もみの木型ハンバーグ	たまねぎ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご					
		かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆					
		〇クリスマスゼリー	クリスマスゼリー			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

※ 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。

※ 〇印の献立は、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、にんじん、きゅうり、ねぎ、キャベツ、はくさい】です。

17回	平均栄養量	431	15.0
-----	-------	-----	------

12月のご飯は
加須地域産
彩のさずな
を使用しています。

給食予定献立表は
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⇒

給食レシピ ジャーチャン豆腐



【材料】	材 料 名	1 人 分	4 人 分
	なたね油	0.5g	2g
	おろししょうが	0.3g	1.2g
	おろしにんにく	0.3g	1.2g
	豚肉	10g	40g
	トウバンジャン	少々	少々
	厚揚げ(一口大に切る)	25g	100g
	にんじん(いちよう切り)	10g	40g
	たけのこ(短冊切り)	5g	20g
	キャベツ(1cm幅)	20g	80g
	ピーマン(乱切り)	5g	20g
	白みそ(水で溶く)	3g	12g
	砂糖	0.6g	2.4g
	こいくちしょうゆ	3g	12g
	酒	1.5g	6g
	中華だし	少々	少々
	水	10g	40g
	片栗粉(水で溶く)	1g	4g

【作り方】

- ① 厚揚げは必要に応じて油抜きをし、一口大の大きさに切る。
- ② 鍋になたね油、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りを立たせる。
- ③ 豚肉とトウバンジャンを入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ④ にんじん、たけのこ、キャベツ、厚揚げを加えて、野菜に火が通るまで炒める。
- ⑤ ピーマンとAの調味料、水を加えて煮立たせ、弱火で5分程度煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、できあがり。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー	塩分量
76k c al	0.9g



● POINT ●

- ・トウバンジャンの量はお好みで調整してください。
- ・白菜やにら、干しいたけ、きくらげなどの食材を使ってもおいしくいただけます。
- ・小学生1人分量のため、ご家庭で量を加減して作ってください。



☆ リクエストありがとうございました！
楽しみにしててくださいね。

大利根東小から
のリクエスト

茶飯
牛乳
関西風おでん
鶏肉の唐揚げ
野菜のごま和え

元和小から
のリクエスト

中華麺
コービーミルク
みそラーメン汁
チキンナゲット
ポテトサラダ



★ 新年の給食は、1月9日（金）からになります。よいお年をお迎えください。