



9月給食予定献立表



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 kcal	蛋白質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品 (穀類)	おもに体をたくわえる食品 (肉・魚・卵)	おもに体の調子をととのえる食品 (野菜・果物)			
1	火	きなこあげパン	コッペパン 油 砂糖	きな粉		小麦 大豆	626	22.1
		牛乳		牛乳		乳		
		ニョッキのトマトスープ	油 砂糖 ポテトニョッキ	ウインナー ひよこ豆	にんにく にんじん たまねぎ しめじ キャベツ トマト	小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
		ごぼうのマヨネーズソテー	油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	まぐろ油漬け	ごぼう にんじん とうもろこし えだまめ	小麦 大豆		
2	水	ヨーグルト		ヨーグルト		乳	648	24.5
		ごはん	米	牛乳		乳		
		牛乳		牛乳		乳		
		はっほうさい	油 でん粉 ごま油	豚肉 なたと えび いか	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆 ごま えび いか		
3	木	なしのフルーツポンチ	なしゼリー ナタデココ		みかん もも バイリン	もも	621	25.8
		〇ひややっこ		豆腐		大豆		
		しょうゆ				小麦 大豆		
		ごはん	米	牛乳		乳		
4	金	牛乳		牛乳		乳	650	25.0
		とうふとおおなのすましる		魚すり身団子 豆腐	にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	小麦 大豆		
		ほっけのこうみゃき		ほっけの香味漬け		小麦 大豆 ごま さけ		
		ごまみそにくじゃが	油 じゃがいも ごま 砂糖	豚肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	小麦 豚肉 大豆 ごま		
5	土	わかめごはん	米	わかめ		乳	615	26.0
		牛乳		牛乳		乳		
		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 こんにゃく ねぎ	豚肉 大豆		
		とりにくのからあげ	でん粉 油	鶏肉の生姜しょうゆ漬け		小麦 鶏肉 大豆		
6	日	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 豚肉 鶏肉 大豆 ごま	615	26.0
		フラワーロールパン	フラワーロールパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		はなやさいのコンソメスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー パセリ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
7	月	ほうれんそうとマカロニのグラタン	ほうれんそうとマカロニのグラタン			小麦 鶏肉 乳	709	24.1
		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	小麦 豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
		ごはん	米	牛乳	季節の変わり目を表す日を「節句」といい、9月9日は「重陽の節句」です。食用菊や葉、 なすを使った料理を食べて、秋の収穫をお祝いし、健康と長寿を祈ります。	乳		
		牛乳		牛乳		乳		
8	火	ちゅうかスープ	ごま油	鶏肉	にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ チンゲンサイ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆 ごま	683	27.6
		ばるまき	油	春巻き		小麦 豚肉 大豆 ごま		
		なすりんマーボーあつあげ	油 砂糖 でん粉	豚肉 生揚げ 大豆ミート みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし なす	小麦 豚肉 鶏肉 大豆 ごま		
		ごはん	米	のり		小麦 大豆 えび		
9	水	あじつけのり		牛乳		乳	642	25.5
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこじる	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 もやし ほうれんそう	豚肉 大豆		
		わふうハンバーグ	砂糖 でん粉	ハンバーグ	だいこん しょうが	小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
10	木	キャベツのそくせきづけ	砂糖 ごま		きゅうり にんじん キャベツ しょうが	小麦 大豆 ごま	686	22.4
		きしめん	きしめん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		きしめんのかき	油	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ ほうれんそう ねぎ	小麦 鶏肉 大豆		
11	金	いわしのてんぷら	油	いわしのてんぷら		小麦	621	24.4
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま 砂糖		切干大根 もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 ごま		
		もちむぎごはん	もち麦 米			小麦		
		ジョアマスカット		ジョアマスカット		乳		
12	土	ポークカレー	油 じゃがいも カレールー	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	小麦 豚肉 鶏肉 大豆 りんご	613	25.0
		チーズオムレツ		チーズオムレツ		卵 乳 大豆		
		ブロッコリーのソテー	油	ウインナー	にんにく にんじん とうもろこし ブロッコリー	小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
		ごはん	米	牛乳		乳		
13	日	牛乳		牛乳		乳	621	24.4
		もずくのみそしる		もずく 豆腐 油揚げ みそ	だいこん キャベツ ねぎ	大豆		
		かつおフライのごまソースがけ	油 ごま 砂糖	かつおフライ		小麦 大豆 ごま りんご		
		きゅうりとまよしのちゅうかあえ	砂糖 ごま油		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 ごま		
14	月	コッペパン	コッペパン			小麦 大豆	613	25.0
		コーヒーマイルク		コーヒーマイルク		乳		
		ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ えのきだけ ほうきさい パセリ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
		やきばらフルト		フランスフルト		豚肉		
15	火	やきそば	油 中華麺	豚肉 青のり	にんじん キャベツ もやし	小麦 豚肉 鶏肉 大豆 りんご	692	24.4
		ごはん	米	牛乳		乳		
		牛乳		牛乳		乳		
		しろだしのにくどうふ		豚肉 生揚げ 豆腐	だいこん にんじん しめじ ねぎ	小麦 豚肉 大豆 さば		
16	水	ちくわのかりんあげ	小麦粉 砂糖 油	焼きたけのこ		小麦 大豆	693	28.4
		ひじきのにももの	油 砂糖	鶏肉 ひじき さつま揚げ	しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	小麦 鶏肉 大豆		
		メロンパン	メロンパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
17	木	コロコロやさいのトマトスープ	油 じゃがいも 砂糖	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	646	25.4
		タンドリーチキン		タンドリーチキン		乳 小麦 鶏肉 大豆		
		マカロニとツナのマヨネーズソテー	ノンエッグマヨネーズ マカロニ	まぐろ油漬け	にんにく たまねぎ とうもろこし えだまめ	小麦 鶏肉 大豆		
		ごはん	米	牛乳		乳		
18	金	牛乳		牛乳		乳	704	25.6
		ちゅうかふうたまごスープ	でん粉 ごま油	なたと 卵	たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	卵 小麦 豚肉 鶏肉 大豆 ごま		
		ぎょうざ2こ		ぎょうざ		小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
		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	小麦 豚肉 大豆 ごま		
19	土	ソフトめん	ソフト麺			小麦	674	26.5
		牛乳		牛乳		乳		
		ミートソース	油 ハヤシルウ デミグラスソース	豚肉 大豆ミート 粉チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	乳 小麦 豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
		コーンフライ	油 コーンフライ			小麦 大豆		
20	日	ほうれんそうのサラダ	イタリアンドレッシング		ほうれんそう もやし にんじん キャベツ		674	26.5
		ごはん	米	牛乳		乳		
		牛乳		牛乳		乳		
		おつきみじる	さいとも	いかボール かまぼこ	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう	小麦 大豆 いか		
21	月	さばのしおやき		さばの文化干し		さば	674	26.5
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが にんじん こんにゃく とうもろこし こまつな	小麦 鶏肉 大豆 ごま		
		〇れいとうみかん			みかん			

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	
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
28	月	ごはん	米				646	25.3
		牛乳		牛乳		乳		
		さわにわん		かまぼこ 豆腐	しいたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦 大豆		
		みそカツ	油 砂糖 でん粉 ごま	ひれかつ みそ		小麦 豚肉 大豆 ごま		
29	火	とうがんのそぼろに	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん こんにゃく とうがん いんげん	小麦 鶏肉 大豆	630	25.3
		こどもパンスライス	子供パン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		もちむぎとやさいのスープ	もち麦	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
30	水	あげどりのチリソースがけ	油 でん粉 砂糖	鶏肉	にんにく たまねぎ	鶏肉 大豆 りんご	680	23.5
		だいこんサラダ	塩中華ドレッシング		だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう			
		チキンライス	米 油 砂糖	鶏肉	にんじん 赤ピーマン トマト たまねぎ	鶏肉 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
30	水	きのことさけのチャウダー	オムレツをチキンライスにのせてオムライス風にして食べられます。	油 ベシヤメルソース じゃがいも	牛乳 鮭 脱脂粉乳	乳 小麦 鶏肉 大豆 さけ	680	23.5
		オムレツ		オムレツ		卵 大豆		
		ケチャップ						
		ぶどうともものゼリーポンチ	ぶどうゼリー ももゼリー		みかん もも バイン	もも		

※ 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達されるものです。

※ 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、きゅうり、ねぎ、さくらげ】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。

えび	かに	くみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナツ)	アーモンド	あび	ゆ	いら	カンジ	かーナツ
初イナツ	牛肉	な	か	さ	大豆	鶏肉
バナ	豚肉	まけ	も	やれも	りん	ゼン

19回	平均栄養量	657	25.1
	基準栄養量	650	21.2 ~ 32.5

9月の給食は
加須地域産コシヒカリ
を使用しています。



加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター



!! 栄養バランスを考えて食べよう!!



みんながそろえば
栄養満点!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体内に取り入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でのほらたきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がどの食事の中にもかたよりなく入っているように気を付けることで、栄養のバランスを整えることができます。

おもに エネルギーになる 		おもに体をつくる もとになる 		おもに体の調子を 整える 	
炭水化物 (糖質) 	脂質 	たんぱく質 	無機質 (ミネラル) (カルシウム・鉄など) 	ビタミン ビタミンA (カロテン) 	ビタミンC など

ぼくらは、筋肉や臓器、皮膚など体をつくる主成分として大切だよ！

ぼくらを取らないと、脳のエネルギー源が不足しちゃうよ！

ぼくらは、体のさまざまな機能を調整したり、お腹の調子を整えたりするよ！

☆ 今月のセンター統一メニューは「お月見汁」です。お月見は、一年で一番美しい満月を見ながら秋の味覚の収穫に感謝をする行事です。「お月見汁」には、お供えに欠かせない里芋を入れて作ります。お楽しみに!!

