



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 (きいろ)	おもに体をたくもつものになる食品 (あか)	おもに体の調子をととのえるものになる食品 (みどり)			
1	火	ごはん 牛乳	米		牛乳	乳	793	28.8
		八宝菜	油 でん粉 ごま油	豚肉 なると 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		
		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		
		○ひややっこ しょうゆ		豆腐		大豆		
2	水	クロワッサン	クロワッサン			小麦 大豆	754	23.0
		きなこ揚げパン	コッペンパン 油 砂糖	きな粉		小麦 大豆		
		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 パセリ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
3	木	ごぼうのマヨネーズソー	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	797	31.1
		きしめん	きしめん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		きしめん汁	油	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ ししいたけ しめじ ほうれんそう ねぎ	小麦 鶏肉 大豆		
4	金	いわしの天ぷら	油	いわしの天ぷら		小麦	858	27.2
		切り干し大根のごま和え	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		
		もち麦ごはん	もち麦 米			乳		
		ジョアマスカット		ジョアマスカット		小麦 豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
7	月	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	卵 乳 大豆	792	29.8
		チーズオムレツ	油	チーズオムレツ	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		
		ブロッコリーのソテー	油	ウインナー		小麦 大豆		
		わかめごはん	米	わかめ		乳		
8	火	牛乳		牛乳		豚肉 大豆	764	31.6
		豚汁	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	小麦 鶏肉 大豆		
		鶏肉の唐揚げ	でん粉 油	鶏肉の生姜しょうゆ漬		小麦 鶏肉 大豆		
		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		
9	水	フラワーロールパン	フラワーロールパン			小麦 大豆	834	27.9
		牛乳		牛乳		乳		
		花野菜のコンソメスープ	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		
		ほうれん草とマカロニのグラタン	ほうれん草とマカロニのグラタン			小麦 鶏肉 乳		
10	木	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	761	31.1
		ごはん	米			乳		
		牛乳		牛乳		小麦 豚肉 鶏肉 大豆 ごま		
		中華スープ	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 鶏肉 大豆 ごま		
11	金	春巻き	油	春巻き		小麦 鶏肉 大豆 ごま	794	30.7
		なす入りマーボー厚揚げ	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 ししいたけ もやし なす	小麦 豚肉 鶏肉 大豆 ごま		
		ごはん	米			乳		
		牛乳		牛乳		小麦 大豆		
12	土	豆腐と青菜のすまし汁		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	813	32.0
		ほっけの香味焼き		ほっけの香味焼き		小麦 大豆 ごま さけ		
		ごまみそ肉じゃが	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		
		ごはん	米			乳		
13	日	味噌汁		のり		小麦 大豆 えび	799	30.9
		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 もやし ほうれんそう	豚肉 大豆		
		和風ハンバーグ	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		
14	月	キャベツの即席漬	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	794	30.7
		ごはん	米			乳		
		牛乳		牛乳		小麦 大豆		
		中華風卵スープ	でん粉 ごま油	なると 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		
15	火	餃子2個		ぎょうざ		小麦 豚肉 鶏肉 大豆	801	30.5
		ビビンバの具	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		
		子供パン	子供パン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
16	水	もち麦と野菜のスープ	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	894	30.8
		揚げ鶏のチリソースがけ	油 でん粉 砂糖	鶏肉	にんにく たまねぎ	鶏肉 大豆 りんご		
		大根サラダ	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			
		ごはん	米			乳		
17	木	牛乳		牛乳		大豆	825	29.7
		もずくのみそ汁		もずく 豆腐 油揚げ みそ	だいこん キャベツ ねぎ	小麦 大豆		
		さばの塩焼き		さばの文化干し		さば		
		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		
18	金	ソフト麺	ソフト麺			小麦	832	33.6
		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 砂糖	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		
19	土	ほうれん草のサラダ	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		825	29.7
		ごはん	米			乳		
		牛乳		牛乳		小麦 大豆		
		白だしの肉豆腐		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		
20	日	ちくわのかりん揚げ2個	小麦粉 砂糖 油	焼き竹輪		小麦 大豆	832	33.6
		ひじきの煮物	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		
21	月	コロコロ野菜のトマトスープ	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	776	30.3
		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			乳		
22	火	牛乳		牛乳		小麦 大豆	776	30.3
		お月見汁	さといも	いかボール かまぼこ	にんじん だいこん ししいたけ ほうれんそう	小麦 大豆 いか		
		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	もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 ごま りんご		
		きゅうりともやしの中華和え	砂糖 ごま油			小麦 大豆 ごま		
23	水	○冷凍みかん			みかん		776	30.3
		ごはん	米			乳		
		牛乳		牛乳		小麦 大豆		
		お月見汁	さといも	いかボール かまぼこ	にんじん だいこん ししいたけ ほうれんそう	小麦 大豆 いか		

ごはんにかけて
食べよう！

揚げパンが小さいため、
クロワッサンもつきます。



不動岡小・鶴道川小
加須小からの
リクエスト献立

重陽の節句
の献立



ごはんにかけて
食べよう！



春～初夏は「初がつお」、秋は「戻りがつお」と呼ばれます。
戻りがつおは、脂ののって濃厚な美味しさが特徴です。



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 エネルギー kcal 蛋白質 g	
			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るもとになる食品 (みどり)			
28	月	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	826	27.8
		牛乳		牛乳		乳		
		きのこ鮭のチャウダー	油 ベンハメルソース じゃがいも	牛乳 鮭 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 小麦 鶏肉 大豆 さけ		
		オムレツ		オムレツ		卵 大豆		
		ケチャップ						
29	火	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	760	31.3
		コッペパンスライス	コッペパン			小麦 大豆		
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		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 はくさい パセリ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆		
		焼きフランクフルト		フランクフルト		豚肉		
30	水	焼きそば	油 中華麺	豚肉 青のり	にんじん キヤベツ もやし	小麦 豚肉 鶏肉 大豆 りんご	791	30.4
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		沢煮椀		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		
30	水	とうがんのそぼろ煮	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	803	29.9

※ 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。

※ 今月の地産産物は【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。

卵	塩	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナツ)	アーモンド	そば	いり	いり	かぶ
バナナ	牛肉	ごま	さけ	大豆	鶏肉
バナ	豚肉	わかめ	も	やぶ	りんご

19回	平均栄養量	803	29.9
	基準栄養量	830	26.9 ~ 41.5



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、体内でのは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**

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!

**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)**

米、パン、めん類、いも類など

脂質

油、バター、マヨネーズなど

たんぱく質

魚、肉、卵、大豆製品など

**無機質
(カルシウム・鉄など)**

牛乳、乳製品、小魚、海そうなど

ビタミン

**ビタミンA
(カロテン)**

色のこい野菜

**ビタミンC
など**

その他の野菜、きのこ類、くだもの

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!!

