

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 1人あたり 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とのえるもとになる食品 (みどり)			
1	火	ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		ジュリエンスープ		ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ	豚肉 鶏肉	690	24.4
		ポークメンチカツ	油	ポークメンチカツ		小麦 豚肉 大豆	827	28.7
		ブロッコリーサラダ	サウザンドドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	大豆		
2	水	〇とうにゅうプリンタルト	とうにゅうプリンタルト			大豆		
		ちゅうかめん	ちゅうかめん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳	620	23.6
		もやしラーメンの汁	ごま油	ぶた肉 なんと	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし ねぎ	小麦 大豆 豚肉 ごま	710	26.6
		肉まん		肉まん		小麦 大豆 豚肉 ごま		
3	木	はるさめサラダ	はるさめ 塩中華ドレッシング		にんじん きゅうり			
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	625	27.5
		とうふと玉ねぎのみそ汁		とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	大豆	716	30.0
		さわらのさいきょう焼き		さわらさいきょう漬け		小麦 大豆		
4	金	しらたきのソテー	ごま油 さとう	ぶた肉	しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦 大豆 豚肉 ごま		
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	682	20.6
		ワンタンスープ	ごま油 ワンタン	とり肉 なんと	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にら	小麦 大豆 鶏肉 ごま	781	22.7
		かぼちゃひき肉フライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦 大豆 豚肉 りんご		
7	月	かいそうサラダ	たまねぎドレッシング	海そうミックス	もやし きゅうり	小麦 大豆 りんご		
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	716	25.2
		豚汁	油 じゃがいも	ぶた肉 みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん	大豆 豚肉	868	29.7
		あげぎょうざ(小2こ・中3こ)	油	ぎょうざ		小麦 大豆 豚肉 ごま		
8	火	キムタクごはんの具	油 ごま	ぶた肉	ねぎ たくあん はくさいキムチ	小麦 豚肉 ごま		
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	642	23.4
		ちゃんこスープ	油	とり肉	にんじん だいこん キャベツ ねぎ しめじ	小麦 大豆 鶏肉	754	27.1
		いわしのかぼすみそ煮		いわしのかぼすみそ煮		大豆		
9	水	こまつなごま和え	ごま		こまつな もやし にんじん	小麦 大豆 乳 鶏肉 ごま さば		
		〇れいとうみかん			冷凍みかん			
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	702	24.2
		はるさめスープ	はるさめ	とり肉 くわがめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	802	27.2
10	木	ショールンボー(2こ)	ショールンボー			小麦 大豆 豚肉 ごま		
		ブルゴギトツバ	油 さとう でんぶん	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉		
		黒パン	黒パン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳	744	27.3
		ミネストローネ	油 マカロニ	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム トマト	小麦 豚肉	887	30.7
11	金	ハムサンドフライ	油			小麦 乳 卵 大豆 豚肉 鶏肉		
		フルーツポンチ	マスカットゼリー		もも みかん バイン ナタデココ	もも		
		ごはん	ごはん					
		ジョアブレーン		ジョアブレーン		乳	698	22.8
		ポークカレー	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 チーズ スkimミルク	にんにく たまねぎ にんじん	小麦 大豆 乳 豚肉 りんご	814	25.6
14	月	ツナオムレツ	ツナオムレツ			小麦 卵 大豆 りんご		
		はなやさいサラダ	和風ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし			
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	707	26.9
		とうがんと肉団子のスープ		ミートボール かまぼこ	にんじん たまねぎ とうがんと ことまつな	大豆 鶏肉 豚肉	818	29.9
15	火	みそカツ	油 さとう	チキンカツ みそ		小麦 大豆 鶏肉		
		きんぴらごぼう	油 さとう	ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	小麦 大豆 豚肉		
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	671	27.0
		とうふとなめこのみそ汁		油あげ とうふ みそ	にんじん だいこん なめこ ねぎ	大豆	780	29.9
16	水	ほっけのたつたあげ	油 でんぶん	ほっけしょうゆ漬け		小麦 大豆		
		肉じゃが	油 さとう じゃがいも	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ しらたき	小麦 大豆 豚肉		
		じごなうどん	じごなうどん			小麦	626	20.0
		牛乳		牛乳		乳	794	24.6
		とりななばんうどんの汁	さとう	とり肉 なんと	にんじん しいたけ こまつな ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
17	木	キャラメルポテト	さつまいも 油 バター さとう 生クリーム			乳		
		キャベツのサラダ	ごまドレッシング		とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ	ごま		
		食パン【チョコクリーム】	食パン チョコクリーム			小麦 大豆 【チョコ:乳 大豆】		
		牛乳		牛乳		乳	665	29.7
		ラビオリスープ		ポークラビオリ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	小麦 豚肉 鶏肉	768	33.6
18	金	とり肉のバジル焼き		とり肉バジル漬け		鶏肉		
		ラタトゥイユ	オリーブオイル さとう	ウインナー	たまねぎ なす スズキニ ビーマン トマト	豚肉		
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	635	25.5
		すまし汁		かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ たけのこ ほうれんそう ねぎ	小麦 大豆	747	29.5
24	木	ハンバーグてりやきソースかけ	さとう でんぶん	ハンバーグ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
		あつあげのみそ炒め	油 さとう でんぶん	ぶた肉 あつあげ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	小麦 大豆 豚肉		
		ロールパン	ロールパン			小麦 大豆		
		みかんジュース			みかんジュース		684	21.6
		コーンポタージュ	バター 油 ホワイトルウ	ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	836	25.6
25	金	フランクのケチャップソースかけ	さとう	フランクフルト		大豆 豚肉 りんご		
		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 きゅうり キャベツ			
		わかめごはん	わかめごはん					
		牛乳		牛乳		乳	717	26.2
		おつきみ汁	さといも	とり肉団子 かまぼこ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	816	28.8
25	金	れんこんメンチカツ	油	れんこんメンチ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		やさしい炒め	油 でんぶん	ぶた肉	しょうが キャベツ にんじん もやし	小麦 大豆 豚肉		
		〇おつきみゼリー	おつきみゼリー					

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 (せいり)	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)		エネルギー kcal	蛋白質 g
28	月	ごはん	ごはん			乳	696	28.9
		牛乳		牛乳		乳		
		マーボー豆腐	油 さとう でんぶん ごま油	ぶた肉 みそ とうふ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ にら	小麦 大豆 豚肉 ごま	798	32.1
		ポークしゅうまい(2こ)		ポークしゅうまい		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
29	火	だいにのナムル	ナムルドレッシング	きわがめ	にんじん きゅうり だいこん	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
		ごはん	ごはん			乳	696	29.7
		牛乳		牛乳		乳		
		みずくのみそ汁		とり肉 みずく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ	大豆 鶏肉	800	33.4
30	水	ししゃものいそペフライ (小1〜3年1本・小4以上2本)	油	ししゃものいそペフライ		小麦 大豆		
		タコライスの具	油	ぶた肉 だいず みそ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト	小麦 大豆 乳 豚肉 りんご		
		ごはん	ごはん			乳	684	26.3
		牛乳		牛乳		乳		
19	回	レンファンタン	はるさめ でんぶん ごま油	とり肉 たまご	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ほうれんそう	卵 鶏肉 ごま	789	28.7
		ユウリンチー	でんぶん 油 さとう ごま油	とり肉	ねぎ しょうが	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		もやしのちゅうかサラダ	中華ごまドレッシング		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
						乳	684	26.3

※ 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。

※ 今月の地場産物は【米、きゅうり】です。

※ 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。

※ 今年度より、【ドレッシング】は1人ずつ個別包装ドレッシングで提供します。

また、センターでドレッシングを和えてから提供するサラダのドレッシングに関しては、熱や力のもとになる食品（黄色）でご確認ください。

※ 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	くらみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナツ)	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	もち	やまいも	りんご	ゼラチン

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→



9月のご飯は加須産のきゅうりを
使用しています。



TM このぼりまん



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



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!

ぼくらを取らないと、脳のエネルギー源が不足ちゃうよ!

**炭水化物
(糖質)**

脂質

米、パン、めん類、いも類など

油、バター、マヨネーズなど

**おもに体をつくる
もとになる**

たんぱく質

**無機質 (ミネラル)
(カルシウム・鉄など)**

魚、肉、卵

牛乳、乳製品、小魚、海そうなど

**おもに体の調子を
整える**

ビタミン

**ビタミンA
(カロテン)**

**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!

2学期もおいしく作ります

☆ 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!!



TM このぼりまん

