

10 月中学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月	○	ごはん 生揚げの肉みそがけ 2個 えびだんごスープ コーンサラダ		米 ごま油 砂糖 かつくり粉 はるさめ 油 砂糖	生揚げ ぶた肉 みそ えびボール	にんにく しょうが ねぎ にんじん たら ほうさい たくのこ 干しいたけ きくらげ ねぎ とうもろこし こまつな キャベツ にんじん	794 29.5
3月	○	ちやんぽん 焼ききょうざ 3個 はるさめサラダ		中華めん 油 ごま油 ごま きょうざ はるさめ 砂糖 ごま油	ぶた肉 いか えび さつま揚げ なたと	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ こまつな きゅうり にんじん	828 34.6
4月	○	ごはん いかの香味焼き 肉じゃが ごまみそあえ		米 油 砂糖 ごま油 ごまみそあえ	いかの香味焼き ぶた肉 さつま揚げ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	787 33.5
5月	○	ごはん 韓国風そぼろ炒め トックスープ ひじきのナムル		米 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉 ひじき	にんにく しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ほうさい きくらげ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう にんじん	837 29.6
6月	○	庄和黒豆きなご揚げパン アンサンブルエッグ ポトルケチャップ コンソメスープ さつまいもサラダ ポトルマヨネーズ		パン 油 砂糖 きなご アンサンブルエッグ 油 さつまいも マヨネーズ	きなこと アンサンブルエッグ フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリー パセリ にんじん きゅうり たまねぎ	844 27.7
10月	○	【目の健康デー献立】 ごはん ぶた肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁 ビタミンサラダ ノンオイルごまドレッシング ブルーベリーゼリー		米 油 ドレッシング ゼリー	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん パプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし ブルーベリー	856 36.7
11月	○	麦ごはん 蒸しシュウマイ 3個 チャーシュー豆腐 華風あえ		米 麦 砂糖 油 ごま油 かつくり粉 砂糖 ごま油	シュウマイ 生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ たら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 切り干しだいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	863 35.2
12月	○	ごはん レバーカツ ポトルソース 和風スープ 根菜の炒め煮		米 油 油 砂糖 ごま油	レバーカツ とり肉 豆腐 ぶた肉 さつま揚げ	だいこん にんじん こまつな れんこん にんじん ごぼう こんにゃく	832 31.3
13月	○	ごはん さげのマスタード焼き ミネストローネ こまつなのソテー		米 粗マスタード入りマヨネーズ 油 マカロニ じゃがいも 油	さげ とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ トマト こまつな にんじん とうもろこし	844 36.8
16月	○	麦ごはん ポークカレー だいずサラダ 野菜いっぱいドレッシング		米 麦 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	ぶた肉 とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム だいず ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり こまつな にんじん	801 29.5
17月	○	きのこたっぷり肉うどん れんこんのほさま揚げ 青菜のお浸し		地粉うどん 砂糖 油	ぶた肉 油揚げ	ねぎ にんじん えのきたけ しめじ なめこ 干しいたけ れんこんのほさま揚げ こまつな キャベツ にんじん もやし	841 36.3
18月	○	ごはん ぶた肉のバーベキューソース焼き わかめスープ 野菜とえのきのあえ物		米 ごま油	ぶた肉のバーベキューソース焼き わかめ ぶり肉 豆腐 かつお節	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし にんじん えのきたけ	830 34.9
19月	○	【三重県料理】 たこめし かれいの竜田揚げ あおさのみそ汁 野菜のごましょうゆあえ		米 油 油 ごま 砂糖	たこ 油揚げ かれいの竜田揚げ 生揚げ あおさ みそ	にんじん ごぼう しょうが ねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん もやし	802 38.3
20月	○	コッペンパンライス フランクフルト ケチャップ&マスタード 焼きそば コールスローサラダ コールスロードレッシング		パン 蒸し中華めん 油 ドレッシング	フランクフルト ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン もやし こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	865 35.1
23月	○	ごはん ハンバーグブルースソース キャベツとチキンのスープ 塩こんぶサラダ		米 ハンバーグ ぶた肉 ごま油	ハンバーグ ぶた肉 ツナ 塩こんぶ	ブルーン キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ パプリカ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	842 34.5
24月	○	中華めん しょうゆラーメン 春巻き くきわかめの中華あえ		中華めん 春巻き 油 はるさめ ごま油 砂糖	ぶた肉 くきわかめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら もやし メンマ もやし きゅうり にんじん	859 32.8
25月	○	ごはん とり肉の照り焼き いももち汁 切り干しだいこんのあえ物		米 油 砂糖 いももち 砂糖 ごま油	とり肉 豆腐 油揚げ ひじき	しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほうれんそう 切り干しだいこん きゅうり にんじん もやし	811 21.7
26月	○	ごはん あじの塩焼き 秋野菜のみそそぼろ煮 キャベツとわかめのおかかあえ		米 さといも 油 砂糖 かつくり粉	あじの塩焼き ぶた肉 凍り豆腐 みそ わかめ かつお節	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	821 34.8
27月	○	【図書館リストラテ】 バターロール トマトオムレツ 恵い出のブラウンシュュー ブロッコリーと野菜のサラダ ノンオイルフレンドドレッシング		パン じゃがいも オリーブ油 小麦粉 バター ドレッシング	トマトオムレツ とり肉	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	825 31.6
30月	○	ごはん さんまのごま焼き 豚汁 磯香あえ 刻みのり		米 ごま さといも	さんま ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ のり	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな きゅうり キャベツ こまつな もやし	806 42.6
31月	○	キャロットライス かぼちゃグラタン ファイバースープ グリーンサラダ たまねぎドレッシング		米 バター かぼちゃグラタン 小麦 ドレッシング	とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ほうさい たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ	850 23.2

* 牛乳、ヨーグルトは赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。
* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。
* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g
								レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
月の平均栄養量	830	32.9(15.9)	26.2	116.9	3.1	452	4.5	605	0.79	0.63	42