

# 9月小学校予定献立表

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)
1金	○	はちみつパン なすとトマトのグラタン 夏野菜スープ 彩り野菜のサラダ 青じそドレッシング メロンクリームソーダ風ゼリー	○	パン なすとトマトのグラタン オリーブ油 ジャガイモ ドレッシング ゼリー	フランクフルト とり肉	にんにく たまねぎ スズキニ なす にんじん マッシュルーム えだまめ チンゲンサイ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし ヤングコーン しめじ パプリカ	634 21.5
4月	○	ごはん ふりかけ とうがん汁 クリスマスチキン ミックスポテト		米 ふりかけ ぶた肉 生揚げ クリスマスチキン じゃがいも さつまいも 油	とうがん にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう こまつな えのきたけ ハム	652 25.7	
5火	○	なす入り肉うどん 野菜かき揚げ ココロきゅうり		地粉うどん 砂糖 野菜かき揚げ 油 砂糖	ぶた肉 油揚げ	なす にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり にんじん	646 22.5
6水	○	焼肉丼 ワンダンスープ 中華風サラダ	○	米 油 砂糖 ワンダンの皮 油 ごま油 はるさめ ごま油 砂糖	ぶた肉 ぶた肉 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら エリンギ しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし チンゲンサイ きゅうり	648 27.9
7木	○	ごはん 白身魚のかぼちゃみそ焼き すいとん汁 なすのみそ炒め		米 すいとん 油 砂糖 ごま油 ごま	メルルーサのかぼちゃみそ漬け とり肉 ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ なす にんじん こんにゃく さやいんげん	644 31.3
8金	○	麦ごはん 夏野菜カレー ひじきとツナのサラダ 川辺小のみ開校記念日お祝いデザート	○	米 麦 油 ジャガイモ カレールウ 油 砂糖 チョコクレープ	ぶた肉 とり肉 ミルクカルシウム ひじき ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パプリカ なす かぼちゃ とうもろこし トマト きゅうり にんじん キャベツ こまつな	650 23.5 (川辺小 734) (川辺小 24.1)
11月	○	ごはん 焼きナゲット2こ ボトルケチャップ 切り干しだいごんの煮物 けんちん汁		米 油 砂糖 さといも	チキンナゲット ひじき さつま揚げ とり肉 豆腐 油揚げ	切り干しだいごん にんじん しめじ だいごん にんじん こんにゃく こまつな	648 25.2
12火	○	ジャンジャーめん トマトオムレツ 海藻サラダ		中華めん 油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 みそ トマトオムレツ わかめ こんぶ 茎わかめ とさかのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし キャベツ にんじん	649 27.7
13水	○	ごはん カレイフライ ボトルソース みそ汁 五目きんぴら		米 油 油 砂糖 ごま ごま油	カレイフライ わかめ 生揚げ みそ ぶた肉 ひじき	しめじ ほうれんそう もやし ごぼう にんじん こんにゃく れんこん パプリカ	647 26.2
14木	○	ごはん マーボー豆腐 蒸しシュウマイ 2個 もやしのごま風味	○	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 みそ 豆腐 シュウマイ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ たら もやし きゅうり こまつな	675 27.7
15金	○	フラワーパン とり肉のハーブ焼き 野菜たっぷりスープ フルーツポンチ	○	パン さつまいも ゼリー	とり肉 フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ えのきたけ パイナップル もも こんにゃく みかん オレンジジュース	649 25.2
19火	○	ごはん 焼きメンチカツ 沢煮椀 キャベツといんげんのごまあえ		米 ごま	メンチカツ とり肉	にんじん だいごん たけのこ ほうれんそう キャベツ さやいんげん にんじん こまつな	648 24.7
20水	○	【沖縄県の料理】 ごはん 白身魚のレモンソース アーサー汁 ゴーヤチャンプルー		米 油 砂糖 油 砂糖	たらの澱粉付き つみれ あおさのり 豆腐 ぶた肉 生揚げ みそ 卵 かつお節	レモン ねぎ にんじん みつば にがうり にんじん もやし	652 29.9
21木	○	ごはん あじのさんが焼き 七彩汁 切り干しだいごんの練りごまあえ		米 砂糖 ごま	あじのさんが焼き 油揚げ みそ 豆腐	かんぴょう かぼちゃ だいごん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな ほうれんそう 切り干しだいごん にんじん	644 25.9
22金	○	チーズパン とり肉のメキシカンソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ サウザンドドレッシング 南桜井小のみ開校記念日お祝いデザート	○	パン かたくり粉 油 ジャガイモ ドレッシング チョコクレープ	とり肉 フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリー パセリ さやいんげん ブロッコリー きゅうり とうもろこし	646 33.7 (南桜井小 730) (南桜井小 34.3)
25月	○	ごはん ピピンバ 肉炒め 春雨スープ ピピンバナナムル	○	米 油 砂糖 油 はるさめ ごま油 砂糖 ごま ごま油	ぶた肉 ハム 豆腐 わかめ	にんにく しょうが こんにゃく たもぎたけ たまねぎ たまねぎ こまつな きくらげ しょうが もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく	648 29.4
26火	○	カレー南蛮 大学芋 2こ キャベツとわかめの土佐あえ		地粉うどん カレールウ かたくり粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	とり肉 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	658 21.7
27水	○	ごはん さんまの塩焼き 筑前煮 キャベツとこまつなのおかかあえ		米 油 砂糖 さといも	さんまの塩焼き とり肉 ちくわ かつお節	にんじん 干しいたけ こんにゃく だいごん さやいんげん ごぼう キャベツ こまつな きゅうり	649 26.3
28木	○	ごはん ささみのレモン煮 とりだんご汁 かんぴょうのあえもの		米 かたくり粉 油 砂糖 砂糖 ごま	とり肉 とりだんご 豆腐	レモン にんじん だいごん こまつな ねぎ ほうれんそう かんぴょう にんじん	647 27.0
29金	○	【お月見献立】 ごはん 月菜汁 うさぎハンバーグ照り焼きソース こまつなのごまあえ お月見ゼリー 江戸川小中のみ開校記念日お祝いデザート	○	米 さといも 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖 ゼリー チョコクレープ	豆腐 うずら卵 油揚げ みそ ハンバーグ	なめこ たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ こまつな キャベツ しめじ	670 25.4 (江戸川小中 754) (江戸川小中 26.0)

\*牛乳は赤の仲間 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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
								レチノール当量	B1	B2		C
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
児童(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
月の平均栄養量	650	26.5(16.3)	25.6	91.7	2.3	396	3.7	290	0.59	0.52	30	5.2