

9 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)	
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 じゃがいも 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 スズキーニ 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 どうもろこし ヤングコーン しめじ パプリカ	858 28.3	
4	月	ごはん ふりかけ とうがん汁 クリスピーチキン ミックスポテト	○	米 じゃがいも さつまいも 油	ふりかけ ぶた肉 生揚げ クリスピーチキン ハム	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 にんじん どうもろこし グリンピース	844 33.6	
5	火	なす入り肉うどん 野菜かき揚げ コロコロきゅうり	○	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	803 27.3	
6	水	焼肉丼 ワンタンスープ 中華風サラダ	○	米 油 砂糖 ワンタンの皮 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	829 36.3	
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	827 40.3	
8	金	麦ごはん 夏野菜カレー ひじきとツナのサラダ	○	米 麦 油 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	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 どうもろこし トマト きゅうり にんじん キャベツ こまつな	814 28.6	
11	月	ごはん 焼きナゲット3個 ポトルケチャップ 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	827 32.1	
12	火	ジャージャーめん 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	819 34.2	
13	水	ごはん カレイフライ ポトルソース 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	831 33.1	
14	木	ごはん マーボー豆腐 蒸しシュウマイ 3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 にち もやし きゅうり こまつな	857 35.2	
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 どうもろこし 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	848 31.5	
19	火	新 人 大 会						
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	822 37.5	
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	かんびょう 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	822 32.9	
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	○	パン かたくり粉 油 じゃがいも ドレッシング	とり肉 フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマントマト 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 どうもろこし	851 42.7	
25	月	ごはん ビビンバ(肉炒め) 春雨スープ ビビンバナムル	○	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	814 36.9	
26	火	カレー南蛮 大学芋 2個 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	833 27.5	
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	824 33.6	
28	木	ごはん ささみのレモン煮 とりだんご汁 かんびょうのあえもの	○	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 かんびょう にんじん	820 33.6	
29	金	【お月見献立】 ごはん 月夜汁 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	844 32.6 (江戸川小中 928) (江戸川小中 33.2)	

* 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いが、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
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	831	33.5(16.1)	24.6	119.9	3.0	454	5.0	374	0.78	0.60	41	7.4