

9 月中学校予定献立表

令和6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	○	チキンカレー 麦ごはん	○	米 麦					817
		ルウ		油 じゃがいも カレールウ	とり肉 牛乳 チーズ スkimミルク ミルクカルシウム	にんにく にんじん たまねぎ	25.3		
		フレンチサラダ		油 砂糖		キャベツ にんじん きゅうり			
3火	○	きつねうどん 地粉うどん		地粉うどん					785
		汁		砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん ねぎ ほうれんそう	36.4		
		れんこんのはさみ揚げ		油	れんこんのはさみ揚げ				
		野菜とえのきの和え物			かつお節	キャベツ もやし にんじん えのきたけ			
4水	○	ぶた丼 ごはん	○	米					758
		具		油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ もやし	37.2		
		即席漬け			こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			
		かきたま汁		かたくり粉	豆腐 とり肉 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ			
5木	○	ごはん		米					785
		さばのすだちソースがけ		油 かたくり粉	さば	にんにく しょうが ねぎ すだち	29.9		
		和風サラダ		油		キャベツ きゅうり にんじん			
		とうがん汁			豆腐	とうがん にんじん ねぎ 干ししいたけ えのきたけ こまつな			
6金	○	フラワーロール	○	パン					778
		とり肉のハーブ焼き			とり肉				
		具だくさんスープ		じゃがいも	フランクフルト	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー こまつな だいこん しめじ	35.1		
		フルーツポンチ		ゼリー オレンジジュース		パイナップル もも みかん			
9月	○	ごはん	○	米					788
		メンチカツ ボトルソース			メンチカツ				
		彩り野菜のサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング		キャベツ こまつな パプリカ	27.0		
		ファイバースープ		麦 油	とり肉	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう			
10火	○	しょうゆラーメン 中華めん		中華めん					789
		スープ			ぶた肉	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ	31.8		
		春巻き		油	春巻き				
		くきわかめの中華和え		はるさめ ごま油 砂糖	くきわかめ	もやし きゅうり			
11水	○	【「ハルカイト」開所記念献立】	○						828
		雑穀ごはん		米 麦 玄米 黒米 もちきび 赤米					
		生揚げの肉みそがけ（2個）		ごま油 砂糖 かたくり粉	生揚げ ぶたひき肉 みそ	にんにく しょうが ねぎ	32.0		
		大鳳和え		ごま 砂糖		にんじん だいこん さやいんげん			
		まゆ玉汁		まゆ玉だんご さといも	とり肉 なんと ふ	にんじん しめじ こまつな			
		ももゼリー		ゼリー					
12木	○	ごはん		米					748
		いわしのかば焼き		油 砂糖	いわし鰯粉付き				
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	30.3		
		かぼちゃのみそ汁			油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん			
13金	○	コッペパン いちごジャム	○	パン ジャム					762
		チーズオムレツ			チーズオムレツ				
		グリーンサラダ ノンオイルごまドレッシング		ドレッシング		ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ	33.2		
		チリコンカン		油 じゃがいも	とり肉 だいず	にんにく にんじん たまねぎ			
17火	○	【十五夜献立】							770
		さつまいもごはん		米 さつまいも ごま					
		さけの照り焼き			さけの照り焼き				
		おひたし				キャベツ もやし こまつな			
		お月見だんご汁		かぼちゃいももち	かまぼこ とり肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
18水	○	ごはん	○	米					805
		蒸しシュウマイ（3個）			シュウマイ				
		華風和え		砂糖 ごま ごま油		だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	34.1		
		ジャーチャン豆腐		砂糖 油 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	たけのこ にんじん 干ししいたけ にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが			
19木	○	ごはん		米					735
		チキンステーキ		油 砂糖	とり肉	たまねぎ にんにく	26.0		
		切り干しだいこんのサラダ		油		切り干しだいこん きゅうり にんじん			
		ぶた肉とキャベツのごまみそ汁		ごま	ぶた肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし にんじん しょうが			
20金	○	セルフハンバーガー 子どもパンスライス	○	パン					762
		ハンバーグケチャップソース			ハンバーグ				
		ポイルキャベツ				キャベツ	33.5		
		A B Cスープ		マカロニ じゃがいも	とり肉	にんじん たまねぎ ビーマン セロリー マッシュルーム			
24火		新人戦のため給食なし							
25水	○	ごはん		米					819
		とり肉のメキシカン焼き		油	とり肉	にんにく たまねぎ ビーマン トマト	38.8		
		だいずサラダ		砂糖 油	だいず ツナ	きゅうり こまつな にんじん			
		コンソメスープ			フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー			
26木	○	ごはん		米					789
		かれいフライ ボトルソース		油	かれいフライ				
		ごま和え		ごま 砂糖		キャベツ こまつな もやし	33.0		
		高野豆腐の煮物		油 砂糖	とり肉 凍り豆腐	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん			
27金	○	キムチチャーハン		米 油 ごま油	ぶた肉	はくさいキムチ たまねぎ グリンピース	779		
		ねぎまんじゅう（3個）			ねぎまんじゅう		36.6		
		はるさめサラダ		はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな きゅうり にんじん	江戸川小中		
		わかめスープ		ごま油	わかめ とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ	863		
		江戸川小中学校のみ開校記念日お祝いデザート		チョコクレープ			37.2		
30月	○	ごはん		米					764
		ぶた肉のねぎみそがけ		油 砂糖	ぶた肉 みそ	しょうが ねぎ	35.7		
		ひじきの和え物		油	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん			
		和風スープ			とり肉 豆腐	だいこん にんじん こまつな			

* 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	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
		kcal	g（%）	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	781	32.9(16.9)	27.2	112.7	450	5.3	370	0.78	0.60	42	7.0	3.2