

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)
9月 木	○	【お正月にちなんだ献立】					598
		菜めし		米		広島菜 みずな だいごんの葉	25.4
		あかうおの甘酒焼き			あかうおの甘酒漬け		
		紅白なます	○	砂糖		だいごん にんじん ゆず	
		白玉雑煮		白玉	とり肉	だいごん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	
		だいだいのババロア		だいだいのババロア			
10月 金	○	ココア揚げパン		ツイストパン 油 砂糖 ココア			598
		アンサンブルエッグ			アンサンブルエッグ		26.7
		だいずサラダ		砂糖 油	だいず ツナ	こまつな にんじん	
		ワンタンスープ		ワンタンの皮	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	
14日 火	○	しょうゆラーメン 中華めん		中華めん			585
		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	31.6
		蒸しシュウマイ（2個）			シュウマイ		
		とり肉と青菜の中華炒め		ごま油 かたくり粉	とり肉	にんにく しょうが こまつな しめじ	
15日 水	○	ごはん		米			649
		かれいのケチャップソースがけ		油 かたくり粉	かれい		24.9
		ごぼうサラダ ボトルマヨネーズ		砂糖 マヨネーズ	ひじき ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	
		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 こまつな	
16日 木	○	ごはん		米			616
		ハンバーグ照り焼きソース		砂糖 かたくり粉	ハンバーグ		24.4
		切り干しだいごんとみずなの和え物		油		切り干しだいごん みずな にんじん	
		みそけんちん汁		さといも	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん だいごん ねぎ こんにゃく こまつな	
17日 金	○	チキンカレーライス 麦ごはん		米 麦			658
		ルウ	○	油 じゃがいも カレールウ	とり肉 牛乳 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ	21.6
		ハムサラダ		油 砂糖	ハム	キャベツ こまつな にんじん	
20日 月	○	【北海道の郷土料理】					600
		ごはん		米			25.4
		ザンギ		かたくり粉 油	とり肉		
		磯香和え 刻みのり			のり	キャベツ こまつな もやし	
		三平汁		じゃがいも	さけ	だいごん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	
21日 火	○	ごはん		米			629
		いかのかりん揚げ（2個）		油 砂糖 かたくり粉	いか		26.9
		野菜のごまじょうゆ和え		ごま 砂糖		こまつな キャベツ にんじん もやし	
		高野豆腐の煮物		油 砂糖	とり肉 凍り豆腐	だいごん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	
22日 水	○	ごはん		米			605
		ぶたキムチ炒め		ごま油 砂糖	ぶた肉	にんにく はくさいキムチ たまねぎ にら	26.8
		もやしのサラダ		油		もやし きゅうり にんじん	
		はるさめスープ		はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな しょうが	
23日 木	○	だいごんめし		米 油 ごま	とり肉 油揚げ	だいごん	618
		チーズコロッケ		油	チーズコロッケ		22.5
		海藻サラダ		砂糖 ごま油	わかめ こんぶ くきわかめ つのまた しらすぎのり	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		みそ汁			豆腐 みそ	はくさい にんじん こまつな	
		【全国学校給食週間にちなんだ献立】					589
24日 金	○	ごはん		米			28.3
		さけの塩焼き			さけ		
		即席漬け			きざみこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		ずいとん汁		ずいとん	とり肉	にんじん だいごん ごぼう こまつな ねぎ	
27日 月	○	ごはん		米			615
		とり肉のごま焼き		ごま	とり肉		28.8
		ほうれんそうのおひたし				ほうれんそう キャベツ にんじん	
		豚汁		じゃがいも	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいごん ごぼう こんにゃく ねぎ	
28日 火	○	あんかけうどん 地粉うどん		地粉うどん			582
		汁		かたくり粉	ぶた肉	しょうが にんじん だいごん こまつな ねぎ	25.9
		ちくわの磯辺揚げ（2個）		小麦粉 油	ちくわ のり		
		れんこんのきんぴら		油 砂糖 ごま油		れんこん にんじん ごぼう こんにゃく	
29日 水	○	ごはん		米			656
		春巻き		油	春巻き		22.1
		ねぎのナムル	○	ごま油 砂糖		ねぎ こまつな にんじん もやし	
		八宝菜		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ	
30日 木	○	ソイ丼 麦ごはん		米 麦			630
		具	○	油 カレールウ 砂糖	だいず ぶた肉 ベーコン	こまつな	28.4
		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	
31日 金	○	黒パン		パン			564
		クリスピーチキン			クリスピーチキン		23.3
		花野菜のサラダ	○	油 砂糖		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん	
		はくさいのシチュー		油 じゃがいも ホワイトルウ 生クリーム	とり肉 牛乳 チーズ	はくさい たまねぎ にんじん	

* 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けれども、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
月の平均栄養量	612	25.8(16.9)	29.0	86.3	395	3.3	308	0.58	0.50	25	5.3	2.3

学校給食プログ▶
給食写真や食育に関する情報
がみられます

cookpad▶
給食のレシピがみられます