

| 令和7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<br>熱や力の元になる                                                               | 赤の仲間<br>血や肉になる                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
| 10<br>木 | ○  | ビビンバ                  ごはん     | ○    | 米                                                                              |                                  |                                                   | 619                             |
|         |    | 肉炒め                           |      | 油   砂糖   ごま油                                                                   | ぶた肉                              | こんにゃく                                             | 31.1                            |
|         |    | ナムル                           |      | 砂糖   ごま油   ごま                                                                  |                                  | もやし   こまつな   にんじん                                 |                                 |
|         |    | 卵スープ                          |      | じゃがいも   かたくり粉   ごま油                                                            | 卵   ハム   とり肉   豆腐                | たまねぎ   ほうれんそう                                     |                                 |
| 11<br>金 | ○  | ごはん                           | ○    | 米                                                                              |                                  |                                                   | 642                             |
|         |    | とり肉のカレー風味揚げ(2個)               |      | かたくり粉   油                                                                      | とり肉                              |                                                   | 27.0                            |
|         |    | 磯香和え                  刻みのり    |      |                                                                                | のり                               | キャベツ   こまつな   にんじん                                |                                 |
|         |    | 肉じゃが                          |      | 油   じゃがいも   砂糖                                                                 | ぶた肉                              | にんじん   たまねぎ   干しいたけ   こんにゃく   グリンピース              |                                 |
| 14<br>月 | ○  | 【飯沼中学校3年生生徒が考えた献立】            | ○    | 「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧2年1組の生徒が考えました。献立を和風でまとめ、胃に優しい献立にしたそうです。            |                                  |                                                   |                                 |
|         |    | ごはん                           |      | 米                                                                              |                                  |                                                   | 566                             |
|         |    | さばのみそ煮                        |      |                                                                                | さばのみそ煮                           |                                                   | 25.1                            |
|         |    | 五目酢の物                         |      | はるさめ   砂糖                                                                      |                                  | もやし   こまつな   きゅうり   にんじん                          |                                 |
|         |    | おすいもの                         |      |                                                                                | 豆腐   ゆば   かまぼこ                   | にんじん   だいこん   ほうれんそう   えのきたけ   ねぎ                 |                                 |
| 15<br>火 | ○  | カレーライス                  麦ごはん  | ○    | 米   麦                                                                          |                                  |                                                   | 599                             |
|         |    | カレールウ                         |      | 油   じゃがいも   カレールウ                                                              | ぶた肉                              | にんにく   しょうが   たまねぎ   にんじん                         | 20.7                            |
|         |    | 春キャベツのサラダ                     |      | 砂糖   油                                                                         |                                  | キャベツ   にんじん   こまつな                                |                                 |
| 16<br>水 | ○  | 【入学・進級お祝い献立】                  | ○    | 入学・進級おめでとうございます。新しい一歩を踏み出すおめでたい日に食べるものとしてとして、春日部産の赤米を加えた「赤米の赤飯」を取り入れました。       |                                  |                                                   |                                 |
|         |    | 赤米の赤飯                         |      | 米   赤米   もち米                                                                   |                                  |                                                   | 563                             |
|         |    | 花型和風ハンバーグ                     |      | 砂糖   かたくり粉                                                                     | 花型和風ハンバーグ                        |                                                   | 23.0                            |
|         |    | 彩り野菜の和え物                      |      |                                                                                |                                  | にんじん   キャベツ   こまつな   とうもろこし                       |                                 |
|         |    | お祝いすまし汁                       |      |                                                                                | 豆腐   なんと   はんぺん                  | にんじん   だいこん   ほうれんそう   えのきたけ   ねぎ                 |                                 |
|         |    | お祝いいちごゼリー                     |      | ゼリー                                                                            |                                  |                                                   |                                 |
| 17<br>木 | ○  | 【食育の日の献立 愛知県の郷土料理】            | ○    | 郷土料理の「かきまわし」と、名物料理として定番の「みそカツ」を紹介します。                                          |                                  |                                                   |                                 |
|         |    | かきまわし                         |      | 米   砂糖                                                                         | とり肉   かまぼこ   油揚げ                 | にんじん   たけのこ   干しいたけ                               | 605                             |
|         |    | みそカツ                          |      | 油   砂糖                                                                         | とんカツ   みそ                        |                                                   | 24.0                            |
|         |    | 三色おひたし                        |      |                                                                                |                                  | こまつな   にんじん   もやし                                 |                                 |
| 18<br>金 | ○  | 黒パン                           | ○    | パン                                                                             |                                  |                                                   | 633                             |
|         |    | チーズオムレツ                       |      |                                                                                | チーズオムレツ                          |                                                   | 19.9                            |
|         |    | アスパラガスのサラダ                    |      | 砂糖   油                                                                         | ハム                               | アスパラガス   こまつな   とうもろこし                            |                                 |
|         |    | フルーツポンチ                       |      | 砂糖   ゼリー                                                                       |                                  | パイナップル   黄桃                                       |                                 |
| 21<br>月 | ○  | ごはん                           | ○    | 米                                                                              |                                  |                                                   | 584                             |
|         |    | さけの塩焼き                        |      |                                                                                | さけの一塩                            |                                                   | 31.4                            |
|         |    | 野菜のごまじょうゆ和え                   |      | 砂糖   ごま油   ごま                                                                  |                                  | にんじん   キャベツ   きゅうり   こまつな                         |                                 |
|         |    | ぶた肉とだいこんの煮物                   |      | 砂糖   油                                                                         | ぶた肉   生揚げ                        | だいこん   にんじん   こんにゃく                               |                                 |
| 22<br>火 | ○  | 五目うどん                  地粉うどん  | ○    | 地粉うどん                                                                          |                                  |                                                   | 606                             |
|         |    | 汁                             |      |                                                                                | ぶた肉   油揚げ   かまぼこ                 | 干しいたけ   ほうれんそう   にんじん   たまねぎ                      | 26.0                            |
|         |    | いかメンチ                         |      | 油                                                                              | いかメンチ                            |                                                   |                                 |
|         |    | 野菜と海藻の炒め物                     |      | 油   砂糖                                                                         | わかめ   こんぶ   くわかめ                 | ごぼう   れんこん   にんじん   こまつな   こんにゃく                  |                                 |
| 23<br>水 | ○  | 【飯沼中学校3年生生徒が考えた献立】            | ○    | 「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧2年2組の生徒が考えました。栄養・バランスを考え旬の食材を中心に白米に合うおかずを工夫したそうです。 |                                  |                                                   |                                 |
|         |    | ごはん                           |      | 米                                                                              |                                  |                                                   | 604                             |
|         |    | あじフライ                  ボトルソース |      | 油                                                                              | あじフライ                            |                                                   | 28.9                            |
|         |    | わかめとちりめんじゃこの和え物               |      | 砂糖                                                                             | ちりめんじゃこ   わかめ                    | きゅうり   キャベツ   もやし   こまつな   にんじん   うめ              |                                 |
|         |    | 筑前煮                           |      | 砂糖   さといも                                                                      | とり肉   凍り豆腐                       | たけのこ   にんじん   ごぼう   干しいたけ   こんにゃく   れんこん   さやいんげん |                                 |
| 24<br>木 | ○  | 【飯沼中学校3年生生徒が考えた献立】            | ○    | 「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧2年4組の生徒が考えました。給食で初めてのメニューや栄養のバランスを考えたそうです。         |                                  |                                                   |                                 |
|         |    | セルフ親子丼                  ごはん   |      | 米                                                                              |                                  |                                                   | 609                             |
|         |    | 具                             |      | 砂糖   油                                                                         | とり肉   凍り豆腐   卵                   | たまねぎ   にんじん   干しいたけ                               | 30.0                            |
|         |    | キャベツときゅうりのサラダ                 |      | 油   砂糖                                                                         |                                  | キャベツ   きゅうり                                       |                                 |
|         |    | けんちん汁                         |      | じゃがいも                                                                          | 豆腐   生揚げ   みそ                    | だいこん   にんじん   ねぎ   ごぼう   こまつな                     |                                 |
| 25<br>金 | ○  | 【図書コラボ給食 おなべおなべにえたかな】         | ○    | 「おなべおなべにえたかな（こいでやすこ作）」から、「にんじんスープ」を紹介します。                                      |                                  |                                                   |                                 |
|         |    | パインパン                         |      | パン                                                                             |                                  |                                                   | 634                             |
|         |    | レバーカツ                  ボトルソース |      | 油                                                                              | レバーカツ                            |                                                   | 26.4                            |
|         |    | ツナサラダ                         |      | 油   砂糖                                                                         | ツナ                               | こまつな   キャベツ   にんじん                                |                                 |
| 28<br>月 | ○  | にんじんスープ                  クルトン | ○    | クルトン   砂糖                                                                      | ベーコン   牛乳   だいず   きんときまめ   てぼうまめ | にんじん   たまねぎ   えだまめ                                |                                 |
|         |    | 【飯沼中学校3年生生徒が考えた献立】            |      | 「春日部メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧2年3組の生徒が考えました。家庭科で学習したことを生かして、色々栄養素を考えた献立にしたそうです。      |                                  |                                                   |                                 |
|         |    | ごはん                           |      | 米                                                                              |                                  |                                                   | 568                             |
|         |    | 照り焼きチキン                       |      | 砂糖   かたくり粉                                                                     | とり肉                              |                                                   | 24.8                            |
|         |    | カラフル野菜サラダ                     |      | オリーブ油   砂糖                                                                     |                                  | キャベツ   にんじん   こまつな   とうもろこし   きゅうり   レモン          |                                 |
| 30<br>水 | ○  | 具だくさんみそ汁                      |      |                                                                                | わかめ   豆腐   油揚げ   みそ              | たまねぎ   しめじ   だいこん   ほうれんそう                        |                                 |
|         |    | 【大風あげ祭りにちなんだ献立】               |      | 江戸川河川敷で、毎年5月の3日と5日に開催される「大風あげ祭り」にちなんだ献立です。                                     |                                  |                                                   |                                 |
|         |    | 雑穀ごはん                         |      | 米   麦   玄米   黒米   もちきび   赤米                                                    |                                  |                                                   | 650                             |
|         |    | 生揚げの肉みそがけ(2個)                 |      | ごま油   砂糖   かたくり粉                                                               | 生揚げ   ぶた肉   みそ                   | にんにく   しょうが   ねぎ                                  | 26.7                            |
|         |    | 大風和え                          |      | 砂糖   ごま                                                                        |                                  | にんじん   だいこん   さやいんげん                              |                                 |
|         |    | まゆだま汁                         |      | まゆ玉だんご   じゃがいも                                                                 | とり肉   なんと   ふ                    | にんじん   こまつな                                       |                                 |
| 30<br>水 | ○  | ピーチゼリー                        |      | ゼリー                                                                            |                                  |                                                   |                                 |

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。

\* 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。

\* 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。

|         | 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   | mg | g    | g     |
| 月の平均栄養量 | 607   | 26.1 (17.2) | 27.3 | 89.7 | 398   | 4.3 | 472     | 0.6 | 0.57 | 30 | 5.9  | 2.4   |



献立表はこちらからも  
ご覧になれます→

