

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 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月	○	【西武ライオンズのオリジナルカレー紹介】		西武ライオンズのオリジナルカレーを紹介します				
		若獅子カレーのコロッケのせ	ごはん	米				650
			カレールウ	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉	たまねぎ		22. 7
			ポテトコロッケ	油	ポテトコロッケ			
		選手も好きなブロッコリーのサラダ		油 砂糖	ちりめんじゃこ	ブロッコリー こまつな にんじん とうもろこし		
2火	○	けんちんうどん	地粉うどん	地粉うどん			607	
			汁	油	豆腐 油揚げ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ほうれんそう	27. 4	
			れんこんのはさみ揚げ	油	れんこんのはさみ揚げ			
			青菜のおかか和え	砂糖	かつお節	キャベツ こまつな もやし		
3水	○	ビビンバ	ごはん	米			648	
			肉炒め	油 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが こんにゃく	28. 7	
			ナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん		
			トックスープ	トック ごま油	とり肉 卵	えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ		
4木	○	ごはん		米			607	
		カレイフライ	ボトルソース	油	カレイフライ		26. 3	
			ごま和え	砂糖 ごま		キャベツ こまつな にんじん		
			高野豆腐の煮物	油 砂糖	とり肉 凍り豆腐	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう さやいんげん		
5金	○	ハンバーガー	子供パンスライス	パン			551	
			ハンバーグケチャップソース		ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	21. 6	
			フレンチサラダ	砂糖 油		キャベツ にんじん きゅうり		
			じゃがいものコンソメスープ	油 じゃがいも		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな チンゲンサイ		
8月	○	ごはん		米			634	
		いかのヤンニャムカンジャンがけ		砂糖 ごま油 油	いか濃粉付き	にんにく しょうが ねぎ	26. 4	
		エリンギのソテー		油		エリンギ こまつな キャベツ にんじん		
		チンゲンサイのスープ			フランクフルト 生揚げ	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ		
9火	○	タンメン	中華めん	中華めん			585	
			スープ	ごま	ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	川辺小(671)	
			肉まん		肉まん		23. 2	
			荳わかめの中華和え	砂糖 ごま油 はるさめ	くきわかめ	こまつな にんじん きゅうり	川辺小(23. 8)	
		川辺小学校のみ開校記念日お祝いデザート		チョコクレープ				
10水	○	ごはん		米			576	
		さけの照り焼き			さけ		30. 1	
		なすのみそ炒め		油 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉 生揚げ みそ	なす にんじん こんにゃく さやいんげん		
		冬瓜汁			ぶた肉	とうがん にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな えのきたけ		
11木	○	ハヤシライス	麦ごはん	米 麦			649	
			ハヤシルウ	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 とりレバー スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト	23. 1	
			大豆サラダ	油 砂糖	だいず	こまつな にんじん きゅうり		
			バターロール	パン			602	
12金	○	チーズオムレツ		砂糖 油	チーズオムレツ		25. 1	
		ツナサラダ		マカロニ じゃがいも	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		
		マカロニスープ			フランクフルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム		
			五目うどん	地粉うどん				585
16火	○		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	25. 7	
			いかメンチ	油	いかメンチ			
			海藻サラダ		わかめ こんぶ くきわかめ つのまた しらすぎのり	こまつな キャベツ にんじん		
			ルーロー飯	ごはん	米			637
17水	○		具	油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 うずらの卵	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	27. 2	
			中華風酢の物	ごま油 砂糖		もやし こまつな きゅうり		
			春雨スープ	はるさめ ごま油	生揚げ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ しょうが		
			ごはん		米			570
18木	○		ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	ささみ	レモン	28. 0	
			野菜のごまじょうゆ和え	ごま油 砂糖 ごま		キャベツ にんじん きゅうり こまつな		
			沢煮椀		ぶた肉	だいこん にんじん たけのこ ごぼう みずな 干しいたけ		
			【食育の日の献立 宮城県の郷土料理】		宮城県郷土料理の「おぐずかけ」を紹介します。具だくさんの汁物です。			
19金	○	ごはん		米			611	
			笹かまの磯辺揚げ(2個)	小麦粉 油	ささかまぼこ あおさのり		30. 1	
			青菜とじゃこの和え物	砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな もやし にんじん		
			おぐずかけ	さといも そうめん かたくり粉	油揚げ ふ	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく さやいんげん		
22月	○	【秋分の日になんだ献立】		秋分の日をむかえ、旬をむかえる食材「さんま」を使って「蒲焼き」と「里芋」を使った「のっぺい汁」を紹介します。				
		ごはん		米			647	
			さんまの蒲焼き	油 砂糖	さんま開きでん粉付き	きゅうり にんじん	23. 9	
			コロコロきゅうり	砂糖 ごま油		こんにゃく にんじん		
24水	○		のっぺい汁	さといも かたくり粉	とり肉 さつま揚げ 豆腐	こんにゃく ねぎ ほうれんそう		
			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	643	
			春巻き	油	春巻き		南桜井(729)	
			もやしとこまつなの辛子和え	砂糖		もやし こまつな	22. 0	
25木	○		レンファンタン	かたくり粉 ごま油 はるさめ	卵 豆腐	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	南桜井(22. 6)	
			南桜井小学校のみ開校記念日お祝いデザート	チョコクレープ				
			ごはん	米			626	
			レバーカツ	油	レバーカツ		22. 9	
26金	○		ポトルソース	砂糖 ごま 油		にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん		
			きんぴらごぼう		みそ 豆腐 油揚げ	かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん		
			かぼちゃのみそ汁					
			照り焼きバーガー	子供パンスライス	パン			576
29月	○		照り焼きチキン	砂糖 かたくり粉	とり肉		26. 2	
			野菜サラダ	油 砂糖		こまつな にんじん キャベツ		
			コンソメスープ	じゃがいも	フランクフルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ		
			【図書コラボ給食 給食アンサンブル】		「給食アンサンブル」から「麻婆豆腐」を紹介します。			
30火	○	ごはん		米			628	
			焼きぎょうざ		ぎょうざ		江戸川(714)	
			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	22. 6	
			麻婆豆腐	油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら 干しいたけ	江戸川(24. 2)	
		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				
30火	○	ごはん		米			595	
			さばのカレー風味焼き		さばのカレー風味漬け	キャベツ ほうれんそう もやし	29. 3	
			三色野菜のおひたし	砂糖	かつお節			
			筑前煮	さといも 砂糖	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		