

9 月中学校予定献立表

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) たんばく質 (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			811
		カレールー		油 カレールー 砂糖	ぶた肉	たまねぎ	28. 6
		ポテトコロッケ		油	ポテトコロッケ		
2火	○	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	
		けんちんうどん 地粉うどん	○	地粉うどん			771
		汁		油	豆腐 油揚げ	にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ ほうれんそう	34. 4
		れんこんのはさみ揚げ		油	れんこんのはさみ揚げ		
3水	○	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	
		ビビンバ ごはん	○	米			812
		肉炒め		油 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが こんにやく	36. 5
		ナムル		砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	
4木	○	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	
		ごはん	○	米			742
		カレイフライ		油	カレイフライ		31. 6
		ごま和え		砂糖 ごま		キャベツ こまつな にんじん	
5金	○	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 こんにやく ごぼう さやいんげん	
		ハンバーガー 子供パンスライス	○	パン			738
		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	26. 8
		フレンチサラダ		砂糖 油		キャベツ にんじん きゅうり	
8月	○	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	
		ごはん	○	米			784
		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	32. 3
		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	
9火	○	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	
		タンメン 中華めん	○	中華めん			726
		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	28. 8
		肉まん			肉まん		
10水	○	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	
		ごはん	○	米			716
		さけの照り焼き			さけ		37. 7
		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 こんにやく さやいんげん	
11木	○	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	
		ハヤシライス 麦ごはん	○	米 麦			813
		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kim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	28. 0
		大豆サラダ		油 砂糖	だいず	こまつな にんじん きゅうり	
12金	○	バターロール	○	パン			799
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		31. 7
		ツナサラダ		砂糖 油	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	
		マカロニスープ		マカロニ 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 マッシュルーム	
16火	○	五目うどん 地粉うどん	○	地粉うどん			749
		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	32. 0
		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	
17水	○	ルーロー飯 ごはん	○	米			812
		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	35. 1
		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	
18木	○	ごはん	○	米			708
		ささみのレモン煮		かたくり粉 油 砂糖	ささみ	レモン	34. 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	
19金	○	【食育の日の献立 宮城県の郷土料理】	宮城県郷土料理の「おくずかけ」を紹介します。具だくさんの汁物です。				
		ごはん	○	米			799
		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		40. 9
		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	
22月	○	おくずかけ		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 こんにやく さやいんげん	
		【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			796
		さんまの蒲焼き		油 砂糖	さんま開きでん粉付き		28.5
24水	○	コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
		のっぺい汁		さといも かたくり粉	とり肉 さつま揚げ 豆腐	こんにやく 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	804
		春巻き		油	春巻き		27. 8
25木	○	もやしとこまつなの辛子和え		砂糖		もやし こまつな	
		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	
		ごはん	○	米			766
		レバーカツ		油	レバーカツ		28. 2
26金	○	きんぴらごぼう		砂糖 ごま 油		にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	
		かぼちゃのみそ汁			みそ 豆腐 油揚げ	かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん	
		照り焼きバーガー	○	パン			752
		子供パンスライス		砂糖 かたくり粉	とり肉		32. 7
29月	○	照り焼きチキン		油 砂糖			
		野菜サラダ		じゃがいも	フランクフルト	こまつな にんじん キャベツ	
		コンソメスープ				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			796
		焼きぎょうざ			ぎょうざ		江戸川 (882)
		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	27. 5
		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 (28. 1)
30火	○	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			
		ごはん		米			758
		さばのカレー風味焼き			さばのカレー風味漬け		
		三色野菜のおひたし		砂糖	かつお節	キャベツ ほうれんそう もやし	37. 9
30火	○	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 こんにやく れんこん さやいんげん	

* 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	たんばく質	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	773	32.1(16.6)	27.8	114.4	482	5.2	564	0.74	0.65	33	7.2	3.2