

| 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>たんばく質<br>(g) |
|---------|----|-------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|
| 1<br>木  | ○  | 【春日部市のB級グルメ 春日部焼きそば】    | ○    | 春日部市のB級グルメ「春日部焼きそば」を紹介します。「春日部焼きそば」には4つの条件があります。(①焼き麺②具はあんかけ③しそふりかけ使用④春日部商工会議所青年部の許可) |                             |                                              | 754<br>33.5                     |
|         |    | 春日部焼きそば                 |      | 蒸し中華めん 油<br>かたくり粉 ごま油                                                                 | えび うずら卵 ふた肉 かまぼこ            | きくらげ キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな               |                                 |
|         |    | 野菜たっぷりスープ               |      | じゃがいも                                                                                 | フランクフルト                     | にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ                  |                                 |
|         |    | カステラ                    |      | カステラ                                                                                  |                             |                                              |                                 |
| 2<br>金  | ○  | ハヤシライス 麦ごはん<br>ハヤシルウ    | ○    | 麦ごはん<br>油 ハヤシルウ<br>じゃがいも 油 砂糖                                                         | ふた肉 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<br>こまつな きゅうり にんじん | 818<br>27.2                     |
| 5<br>月  | ○  | ビビンバ                    | ○    | 米                                                                                     |                             |                                              | 789<br>35.9                     |
|         |    | 肉炒め                     |      | 油 ごま油 砂糖                                                                              | ふた肉                         | こんにゃく しょうが                                   |                                 |
|         |    | ナムル                     |      | 砂糖 ごま油 ごま                                                                             |                             | だいずもやし こまつな にんじん                             |                                 |
|         |    | トックスープ                  |      | トック ごま油                                                                               | とり肉 卵 豆腐                    | チンゲンサイ たまねぎ                                  |                                 |
| 6<br>火  | ○  | 広東めん 中華めん<br>広東めんスープ    | ○    | 中華めん<br>油 かたくり粉                                                                       | ふた肉                         | にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ こまつな メンマ はくさい きくらげ   | 782<br>33.0                     |
|         |    | 棒餃子の野菜あんかけ              |      | 油 かたくり粉                                                                               | ぎょうざ                        | にんじん ビーマン たけのこ                               |                                 |
|         |    | 野菜と海藻の中華サラダ             |      | 砂糖 ごま油                                                                                | くきわかめ                       | ブロッコリー とうもろこし                                |                                 |
|         |    |                         |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |
| 7<br>水  | ○  | ごはん                     | ○    | 米                                                                                     |                             |                                              | 775<br>31.5                     |
|         |    | いわしのかば焼き                |      | 油 砂糖                                                                                  | いわしの鰯粉付き                    |                                              |                                 |
|         |    | こまつなのごま和え               |      | ごま 砂糖                                                                                 |                             | こまつな キャベツ にんじん                               |                                 |
|         |    | 磯煮                      |      | じゃがいも 砂糖 油                                                                            | 生揚げ だいず ひじき                 | こんにゃく にんじん 干しいたけ さやいんげん                      |                                 |
| 8<br>木  | ○  | 【目の愛護デーにちなんだ献立】         | ○    | 10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目の健康について考えてみましょう。                                              |                             |                                              | 768<br>31.3                     |
|         |    | ごはん                     |      | 米                                                                                     |                             |                                              |                                 |
|         |    | レバーカツのオーロラソースがけ         |      | 油 砂糖                                                                                  | レバーカツ                       |                                              |                                 |
|         |    | しりしり                    |      | ごま ごま油                                                                                | ツナ 油揚げ かまぼこ かつお節<br>卵 みそ 豆腐 | にんじん だいこん<br>こまつな だいこん ねぎ にんじん               |                                 |
| 9<br>金  | ○  | 【図書館コラボ給食 かぼちゃスープ】      | ○    | 絵本「かぼちゃスープ」から、かぼちゃのスープを紹介します。                                                         |                             |                                              | 809<br>26.3                     |
|         |    | コロッケバーガー                |      | パン                                                                                    |                             |                                              |                                 |
|         |    | 子供パンスライス                |      | 油                                                                                     | ポテトコロッケ                     |                                              |                                 |
|         |    | ポテトコロッケ ボトルソース          |      | 油 砂糖                                                                                  |                             | キャベツ にんじん こんにゃく<br>たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ        |                                 |
| 13<br>火 | ○  | キャベツとにんじんのサラダ           | ○    |                                                                                       | フランクフルト 牛乳                  |                                              | 747<br>32.3                     |
|         |    | かぼちゃのスープ                |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |
|         |    | ごはん                     |      | 米                                                                                     |                             |                                              |                                 |
|         |    | わらじカツ                   |      | 油 砂糖                                                                                  | わらじカツ                       |                                              |                                 |
| 14<br>水 | ○  | 磯香和え                    | ○    |                                                                                       | のり                          | キャベツ ほうれんそう にんじん                             | 702<br>29.7                     |
|         |    | すがたを変えるみそ汁              |      |                                                                                       | だいず 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ            | えだまめ だいこん にんじん こまつな                          |                                 |
|         |    | 刻みのり                    |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |
|         |    |                         |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |
| 15<br>木 | ○  | ごはん                     | ○    | 米                                                                                     |                             |                                              | 735<br>35.9                     |
|         |    | ささみのレモン煮                |      | かたくり粉 油 砂糖                                                                            | とり肉                         |                                              |                                 |
|         |    | 野菜のごま醤油和え               |      | ごま 砂糖 ごま油                                                                             |                             | にんじん キャベツ きゅうり こまつな                          |                                 |
|         |    | 沢煮碗                     |      |                                                                                       | ふた肉                         | にんじん だいこん たけのこ ごぼう みずな 干しいたけ                 |                                 |
| 16<br>金 | ○  | キャラメル揚げパン               | ○    | パン 油 砂糖                                                                               |                             |                                              | 771<br>28.5                     |
|         |    | ハンバーグケチャップソース           |      | バター 油                                                                                 | ハンバーグ                       | たまねぎ マッシュルーム                                 |                                 |
|         |    | フレンチサラダ                 |      | 油 砂糖                                                                                  |                             | 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           |      | じゃがいも 油                                                                               | フランクフルト                     | たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな チンゲンサイ                  |                                 |
| 19<br>月 | ○  | 【食育の日の献立 青森県の郷土料理】      | ○    | 青森県の郷土料理「いかメンチ」と「せんべい汁」を紹介します。                                                        |                             |                                              | 738<br>26.7                     |
|         |    | ごはん                     |      | 米                                                                                     |                             |                                              |                                 |
|         |    | いかメンチ                   |      | 油                                                                                     | いかメンチ                       |                                              |                                 |
|         |    | みそ和え                    |      | 砂糖 ごま                                                                                 | みそ                          | キャベツ こまつな にんじん                               |                                 |
| 20<br>火 | ○  | せんべい汁                   |      | 南部小麦かやくせんべい                                                                           | とり肉 凍り豆腐                    | にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう                      |                                 |
|         |    | 【十三夜にちなんだ献立】            |      | 10月23日は「十三夜」です。お月見には欠かせないお団子を組み合わせました。                                                |                             |                                              | 791<br>35.4                     |
|         |    | けんちんうどん                 |      | 地粉うどん                                                                                 |                             |                                              |                                 |
|         |    | 地粉うどん                   |      | 油 さといも                                                                                | 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                |                                 |
| 21<br>水 | ○  | けんちんうどん汁                | ○    | 砂糖 油                                                                                  | だいず ツナ                      | きゅうり こなつな にんじん                               | 776<br>31.5                     |
|         |    | 大豆とツナのサラダ               |      | 白玉もち 砂糖 かたくり粉                                                                         |                             |                                              |                                 |
|         |    | みたらし団子                  |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |
|         |    | ごはん                     |      | 米                                                                                     |                             |                                              |                                 |
| 22<br>木 | ○  | チンジャオロース                | ○    | かたくり粉 油 砂糖 ごま油                                                                        | ふた肉                         | しょうが ビーマン たけのこ 干しいたけ                         | 709<br>28.4                     |
|         |    | パンサンデー                  |      | はるさめ ごま油 砂糖                                                                           | ハム                          | きゅうり にんじん こまつな                               |                                 |
|         |    | スーミータン                  |      | かたくり粉 ごま油                                                                             | 卵 フランクフルト                   | とうもろこし チンゲンサイ                                |                                 |
|         |    |                         |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |
| 23<br>金 | ○  | ごはん                     | ○    | 米                                                                                     |                             |                                              | 791<br>31.5                     |
|         |    | あじフライ                   |      | 油                                                                                     | あじフライ                       |                                              |                                 |
|         |    | 青菜とかんぴょうの和え物            |      | 砂糖 ごま                                                                                 |                             | かんぴょう こまつな にんじん                              |                                 |
|         |    | 田舎汁                     |      | じゃがいも                                                                                 | みそ 豆腐                       | にんじん しめじ ほうれんそう こんにゃく ごぼう                    |                                 |
| 26<br>月 | ○  | バターロール                  | ○    | パン                                                                                    |                             |                                              | 762<br>27.7                     |
|         |    | マーマレードチキン               |      | マーマレード はちみつ                                                                           | とり肉                         | にんにく                                         |                                 |
|         |    | 切り干しだいこんのサラダ            |      | 油 砂糖                                                                                  |                             | 切り干しだいこん こまつな にんじん                           |                                 |
|         |    | ミネストローネ                 |      | 油 じゃがいも                                                                               | とり肉                         | にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ トマト                 |                                 |
| 27<br>火 | ○  | ごはん                     | ○    | 米                                                                                     |                             |                                              | 819<br>35.6                     |
|         |    | 揚げ出し豆腐のきのこソース           |      | 油 バター かたくり粉 砂糖                                                                        | 豆腐・鰯粉付き                     | しめじ えのきたけ たまねぎ ねぎ                            |                                 |
|         |    | こまつなのおひたし               |      | 油 じゃがいも 砂糖                                                                            | ふた肉 凍り豆腐                    | こまつな キャベツ しめじ もやし                            |                                 |
|         |    | 肉じゃが                    |      |                                                                                       |                             | たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース                      |                                 |
| 28<br>水 | ○  | みそラーメン                  | ○    | 中華めん                                                                                  |                             |                                              | 817<br>26.8                     |
|         |    | 中華めん                    |      |                                                                                       | ふた肉 わかめ みそ                  | しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にら            |                                 |
|         |    | みそラーメンスープ               |      |                                                                                       | とり肉                         | ねぎ にんじん                                      |                                 |
|         |    | ユーリンチー(2)               |      | 油 かたくり粉 砂糖 ごま油                                                                        |                             | きゅうり にんじん もやし ほうれんそう                         |                                 |
| 29<br>木 | ○  | はるさめサラダ                 | ○    | はるさめ 砂糖 ごま ごま油                                                                        |                             |                                              | 759<br>37.8                     |
|         |    | 小江戸カレー                  |      | 麦ごはん                                                                                  |                             |                                              |                                 |
|         |    | 小江戸カレー・ルウ               |      | カレー・ルウ さつまいも                                                                          | ふた肉 スkimミルク                 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト               |                                 |
|         |    | 醤油フレンチサラダ               |      | 油 砂糖                                                                                  | ハム ひじき                      | こまつな きゅうり にんじん                               |                                 |
| 30<br>金 | ○  | ごはん                     | ○    | 米                                                                                     |                             |                                              | 810<br>35.9                     |
|         |    | ぶた肉のしょうが焼き              |      | 油 砂糖                                                                                  | ふた肉                         | しょうが にんにく たまねぎ にんじん                          |                                 |
|         |    | 野菜のごま醤油和え               |      | 砂糖 ごま油 ごま                                                                             |                             | にんじん キャベツ きゅうり こまつな                          |                                 |
|         |    | 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                              |                                 |
| 30<br>金 | ○  | 【図書館リストランテ 小さなスプーンおばさん】 | ○    | 「小さなスプーンおばさん」から、ご事主のためのマカロニスープを紹介します。                                                 |                             |                                              | 810<br>35.9                     |
|         |    | 照り焼きバーガー                |      | パン                                                                                    |                             |                                              |                                 |
|         |    | 子供パンスライス                |      | 砂糖 かたくり粉                                                                              | とり肉                         |                                              |                                 |
|         |    | 照り焼きチキン                 |      | 油 砂糖                                                                                  |                             | キャベツ にんじん こまつな                               |                                 |
| 30<br>金 | ○  | 野菜サラダ                   | ○    | マカロニ オリーブ油                                                                            | 白身魚のつみれ 牛乳                  | たまねぎ セロリー にんじん しめじ                           | 810<br>35.9                     |
|         |    | ご事主のためのマカロニスープ          |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |
|         |    |                         |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |
|         |    |                         |      |                                                                                       |                             |                                              |                                 |

\* 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。

| 月の平均栄養量 | 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    |
|---------|-------|------------|------|-------|-------|-----|---------|------------|------------|----------|----------|----------|
|         | kcal  | g (％)      | ％    | g     | mg    | mg  | レチノール当量 | B1         | B2         | C        |          |          |
|         | 772   | 31.5(16.3) | 29.5 | 110.5 | 485   | 5.8 | 551     | mg<br>0.77 | mg<br>0.67 | mg<br>43 | g<br>7.8 | g<br>3.4 |