

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 水	【春日部市市施行20周年記念お祝い給食】						622
	赤米ごはん	米 赤米					21.8
	牛乳		牛乳			乳	
	大風揚げ	米粉 油	たこステーキ あおさ				
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
	藤の花すまし汁	うどん	豆腐	干しいたけ ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
2 木	お米のムース	ムース					583
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	ホイコーロー	砂糖 かたくり粉 油 ごま油	ぶた肉	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく しょうが	醤油 甜面醬 豆腐醬 清酒 コンソメ こしょう	小麦	
	わかめスープ	ごま ごま油	わかめ 豆腐	こまつな えのきたけ ねぎ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
	はちみつパン	パン				小麦	
3 金	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	23.1
	ポテトのミートソース焼き	じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	
	ツナサラダ	ごま ドレッシング	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
	チンゲンサイのスープ		とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
6 月	【お月見献立】						619
	さつまいもごはん	米 麦 さつまいも ごま			醤油 塩 清酒	小麦	22.6
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの立田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	醤油 清酒	小麦	
	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
7 火	みそ汁		みそ	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		609
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	バリバリサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん こまつな	醤油 清酒	小麦	23.5
8 水	麦ごはん	米 麦					615
	牛乳		牛乳			乳	26.4
	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
	小松菜の炒め物	油		こまつな もやし	塩 こしょう		
9 木	ごまみそ汁	じゃがいも ごま	みそ	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう こんにゃく ねぎ	だし(削り節・煮干し)		584
	ビビンバ ごはん	米					
	具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	こんにゃく しょうが にんにく こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	豆腐スープ		とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	30.4
10 金	【目によい献立】						589
	ごはん	米					29.4
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のもみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん	塩 清酒 こしょう	卵	
	おひたし			こまつな キャベツ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
15 水	五目煮	じゃがいも 油 砂糖	だいず とり肉 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	585
	キャラメル揚げパン	パン キャラメル粉末 油				小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のトマト煮	じゃがいも 油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ	小麦	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	27.1
17 金	ごはん	米					639
	牛乳		牛乳			乳	
	肉巻きポテト	じゃがいも かたくり粉 砂糖 油	ぶた肉		醤油 清酒	小麦	
	おかかあえ		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 さつま揚げ ひじき 油揚げ	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	28.3
20 月	かきたまうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	600
	汁	かたくり粉	なると 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	醤油 だし(削り節)	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	さけとじゃがいもの香り焼き	じゃがいも マヨネーズ ごま	さけ チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	
21 火	きのこの炒め物	油		こまつな しめじ エリンギ にんじん キャベツ	塩 こしょう		566
	麦ごはん	米 麦					
	牛乳		牛乳			乳	
	さんまの一夜干し		さんまの一夜干し				
	きなこ和え	砂糖	きなこ	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	25.0
22 水	みそけんちん汁	さといも	豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう	塩 だし(昆布)		634
	小江戸カレー 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	さつまいも 油 カレールウ	とり肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト	中濃ソース こしょう	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
23 木	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	613
	秋の香りピラフ	米 麦 油 バター	ハム	エリンギ えのきたけ マッシュルーム しめじ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 油	とり肉 卵 青のり		塩 こしょう ウスターソース	卵 小麦	
24 金	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	清酒 醤油	小麦	599
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう		
	麦ごはん	米 麦					
	牛乳		牛乳			乳	
27 月	ぶりのゆずこしょう焼き	マヨネーズ	ぶり		清酒 醤油 ゆずこしょう こしょう	卵 小麦	26.9
	みそ和え	黒砂糖 ごま	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
	豚肉と大根の煮物	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにゃく にんじん しょうが さやいんげん	醤油 みりん だし (削り節)	小麦	
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
28 火	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトピューレ デミグラスソース こしょう	小麦 乳	607
	牛乳		牛乳			乳	20.1
	グリーンサラダ	砂糖 油 ごま		こまつな キャベツ きゅうり	醤油 清酒	小麦	
29 水	ごどもパン	パン				小麦	569
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳 卵	
	コーンサラダ	砂糖 油		キャベツ こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
30 木	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 油	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく	コンソメ 塩 こしょう	小麦	614
	チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なると	ねぎ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのヤンニョムカンジャン揚げ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	いか	にんにく しょうが ねぎ	醤油 清酒 一味唐辛子	小麦	
31 金	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	28.2
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
31 金	あじの一味焼き	砂糖 ごま油	あじ	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	24.4
	切り干し大根の和え物	砂糖 ごま		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
	磯煮	油 砂糖 じゃがいも	ひじき さつま揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	和風スープパゲッティ パスタ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
31 金	スープ	油 かたくり粉	あさり ベーコン	たまねぎ しいたけ エリンギ ほうれんそう マッシュルーム にんにく	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	584
	牛乳		牛乳			乳	
	ピーンズサラダ	ごま ドレッシング	だいず ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
	かぼちゃ蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳	かぼちゃ		小麦 乳	

*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目」について表示しています。
*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。
*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。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

	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		
									(μg)	(mg)	(mg)		
今月の平均栄養量	(kcal)	(g)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	302	0.65	0.54	32	(g)	(g)
	595	25.3	17.0	30.1	85.6	375	3.4	302	0.65	0.54	32	6.3	1.9