

9 月小学校予定献立表

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		
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			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		
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			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	
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			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	
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 こんにゃく ごぼう さやいんげん	
		ハンバーガー 子供ハンズライス	○	パン	ハンバーグ		551
		ハンバーグケチャップソース				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	
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			634
		いかのヤンニャムカンジャンがけ		砂糖 ごま油 油	いか源粉付き	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	
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			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		ごま	肉まん		23. 2
10水	○	蕎麦かめの中華和え		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			
		ごはん	○	米			576
		さけの照り焼き			さけ		30. 1
11木	○	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	
		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	23. 1
12金	○	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
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		25. 1
		ツナサラダ		砂糖 油	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	
16火	○	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	
		五目うどん 地粉うどん	○	地粉うどん			585
		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		
17水	○	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
		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	
18木	○	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
		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	
19金	○	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			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
22月	○	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	
		おくずかけ		さといも そうめん かたくり粉	油揚げ ぶ	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	
		【秋分の日にちなんだ献立】		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
24水	○	さんまの蒲焼き		油 砂糖	さんま開きでん粉付き		23. 9
		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	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	
25木	○	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
		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)
26金	○	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 ボトルソース		油	レバーカツ		22. 9
		きんぴらごぼう		砂糖 ごま 油		にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	
29月	○	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 子供ハンズライス	○	パン			576
		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	
30火	○	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 給食アンサンプル】		「給食アンサンプル」から「麻婆豆腐」を紹介します。			
		ごはん	○	米			628
		焼きぎょうざ			ぎょうざ		江戸川 (714)
30火	○	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			
		ごはん	○	米			595
30火	○	さばのカレー風味焼き			さばのカレー風味漬け		29. 3
		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	
		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	

* 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		
月の平均栄養量	kcal	g (％)	％	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	611	25.6(16.8)	28.9	88.7	408	3.9	439	0.58	0.55	25	5.4	2.4