

令和7年度				10 月小学校予定献立表				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 水	○	【春日部市市制施行20周年記念お祝い給食】		赤米・大風揚げ・藤うどん・お米のムースは、春日部市にちなんだものです。							
		赤米ごはん		米 赤米			627				
		大風揚げ		油 米粉	たこステーキ あおさ		24. 8				
		ごま和え	○	ごま 砂糖		ごまつな もやし にんじん					
		藤の花すまし汁		藤うどん	豆腐	干しいたけ ねぎ ほうれんそう					
		米粉のムース		春日部市産お米のムース							
2 木	○	ごはん		米			600				
		ささみのレモン煮		かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	30. 7				
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん					
		八宝菜		油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ たけのこ					
		米粉のムース(川辺小学校のみ)		春日部市産お米のムース							
3 金	○	食パン チョコクリーム		パン チョコレート			616				
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		24. 1				
		ペンネボロネーゼ	○	マカロニ 油	ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト パセリ					
		ポトフ		じゃがいも 油	フランクフルトソーセージ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん					
6 月	○	【十五夜にちなんだ献立】 【図書コラボ給食 ためきのお月見】		お月見にちなくて、みたらしだんご、豆名月とも言うことからえだまめの入ったサラダをつけました。「ためきのお月見」から「みたらしだんご(お月見だんご)」を紹介します。							
		菜めし		米		広島菜 京菜 だいこん葉	619				
		みたらしだんご(3個)		白玉だんご 砂糖 黒砂糖 かたくり粉			23. 4				
		えだまめとひじきのツナサラダ		油 砂糖	ひじき ツナ	えだまめ にんじん キャベツ					
		ごまみそ汁		じゃがいも ごま ごま油	とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごまつな					
7 火	○	しょうゆラーメン 中華麺		中華麺			622				
		ラーメンスープ			ぶた肉	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ	32. 7				
		蒸ししゅうまい 2個			しゅうまい						
		とり肉のホイコウロウ		油 かたくり粉 ごま油	とり肉 生揚げ	キャベツ ねぎ ビーマン しょうが					
8 水	○	ごはん		米			623				
		きびなごサクサク揚げ 2個		油	きびなごサクサク揚げ		23. 6				
		さやいんげんののり和え のり		油 砂糖	のり	さやいんげん にんじん キャベツ					
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん ごんにゃく グリンピース					
9 木	○	ごはん		米			637				
		ユーリンチー 2個		かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とり肉	ねぎ しょうが	23. 8				
		野菜のオイスターソース炒め		砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉	チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ					
		春雨スープ		春雨 ごま油	なると	にんじん たまねぎ きくらげ ごまつな					
10 金	○	ごはん		米			591				
		さけのマヨネーズ焼き		マヨネーズ	さけ みそ		29. 6				
		ごまつなのソテー		油	ベーコン	ごまつな にんじん とうもろこし					
		ミートボールスープ			肉だんご	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ					
14 火	○	ごはん		米			634				
		豆乳コロッケ ボトルソース		油	豆乳コロッケ		23. 2				
		みそきんぴら		砂糖 ごま 油 ごま油	さつま揚げ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん					
		野菜のすまし汁		かたくり粉	とり肉 油揚げ	はくさい ねぎ にんじん ごまつな えのきたき					
15 水	○	チキンカレー 麦ごはん		米 麦			594				
		カレールウ	○	油 じゃがいも ルウ	とり肉 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ	20. 2				
		海藻サラダ		砂糖 油	わかめ ごんぶ くきわかめ 赤桜草 白杉のり	キャベツ きゅうり にんじん ごまつな					
16 木	○	ごはん		米			632				
		揚げぎょうざ 2個		油	ぎょうざ		24. 8				
		華風和え		砂糖 ごま油		だいこん ごまつな にんじん					
		豆腐のチゲ		砂糖 ごま ごま油 油	豆腐 豚肉 みそ	はくさい にんじん しめじ にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが					
17 金	○	コッペパン		パン			641				
		フランクフルトのケチャップソース		砂糖	フランクフルトソーセージ		28. 8				
		フレンチサラダ	○	油 砂糖		ブロッコリー にんじん キャベツ レモン					
		だいこんのクリームシチュー		ルウ 油	とり肉 チーズ 牛乳	だいこん ごまつな にんじん しめじ					
20 月	○	【食育の日献立 沖縄県の郷土料理】		沖縄県の郷土料理からクービイリチーを紹介します							
		ごはん		米			586				
		いかのかりん揚げ		かたくり粉 砂糖 油 ごま	いか		26. 9				
		クービイリチー		ごま油 砂糖	ごんぶ 油揚げ ぶた肉	にんじん さやいんげん					
		具だくさんみそ汁			豆腐 とり肉 なると みそ	だいこん にんじん ごまつな					
21 火	○	きのこたっぷり肉うどん 地粉うどん		地粉うどん			640				
		汁		砂糖 油	ぶた肉 油揚げ	ねぎ にんじん えのきたけ しめじ まいたけ 干しいたけ ほうれんそう	31. 2				
		野菜入りすり身揚げ		油	野菜入りすり身寄せ						
		青菜のおひたし		油	かつお節	ごまつな キャベツ にんじん					
22 水	○	ごはん		米			613				
		ハンバーグカルビソース		ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉	ハンバーグ	にんにく 葉ねぎ	25. 5				
		焼きビーフン		ビーフン 油 ごま油	ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ 干しいたけ					
		チンゲンサイのスープ		かたくり粉	とり肉 豆腐	チンゲンサイ だいこん にんじん きくらげ					
23 木	○	ごはん		米			605				
		あじの南蛮漬け		油 砂糖	あじでん粉付き切り身	ねぎ にんにく しょうが	28. 4				
		野菜炒め		油 かたくり粉	とり肉 凍り豆腐	キャベツ にんじん しめじ ビーマン					
		沢煮碗			ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ごまつな ねぎ 干しいたけ					
24 金	○	きなこ揚げパン		パン 油 砂糖	きな粉		608				
		アンサンブルエッグ ボトルケチャップ		砂糖	アンサンブルエッグ		26. 8				
		じゃこ入りサラダ	○	ごま 砂糖 ごま油	ちりめんじゃこ	キャベツ ごまつな もやし とうもろこし					
		チキンブロス		米	とり肉	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー					
27 月	○	ごはん		米			646				
		さばの塩焼き			さば		29. 2				
		切り干しだいこんのソース炒め		油	ぶた肉 かつお節	切り干しだいこん キャベツ にんじん さやいんげん					
		さつま汁		さつまいも	とり肉 油揚げ みそ	ごまつな にんじん だいこん ごぼう					
28 火	○	みそラーメン 中華麺		中華麺			604				
		ラーメンスープ		油	ぶた肉 わかめ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら とうもろこし	24. 4				
		たこ焼き 2個		油 砂糖 かたくり粉	たこ焼き						
		中華サラダ		春雨 ごま油 砂糖	ハム	ごまつな キャベツ にんじん					
29 水	○	【図書館リストラテ献立 すいはんきのあきやすみ】		「すいはんきのあきやすみ」から「栗ご飯」を紹介します。							
		栗ご飯		米 油 砂糖 栗	油揚げ	しめじ にんじん たけのこ グリンピース	624				
		レバーかつ ボトルソース		油	レバーかつ		25. 6				
		ブロッコリーの和え物	○	砂糖 ごま油		ブロッコリー キャベツ とうもろこし					
		あんかけ汁		かたくり粉	とり肉 豆腐	にんじん ごまつな はくさい ねぎ しょうが					
30 木	○	ごはん		米			600				
		生揚げのチリソース煮		砂糖 油 かたくり粉	とり肉 生揚げ	たまねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが	27. 3				
		もやしのナムル		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん もやし ごまつな					
		レンファンタン		じゃがいも かたくり粉 ごま油	ぶた肉 鶏卵	クリームコーン たまねぎ ほうれんそう にんじん					
31 金	○	ごはん		米			567				
		ぶた肉のおろしソース		かたくり粉	ぶた肉	だいこん	27. 3				
		かみかみサラダ		ごま油 砂糖 ごま	くきわかめ 大豆	にんじん きゅうり もやし					
		はくさいのみそ汁			豆腐 油揚げ みそ	はくさい にんじん ごまつな					

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。	
----------------------	--