

10月小学校予定献立表

春日都市学校給食センター

令和7年度

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	○	【春日都市市制施行20周年記念お祝い給食】		赤米・大麻揚げ・藤うどん・お米のムースは、春日都市にちなんだものです。			
	○	赤米ごはん	米 赤米	たこステーキ あおさ			627 24.8
	○	大麻揚げ	油 米粉				
	○	ごま和え	ごま 砂糖	豆腐	ごまつな もやし にんじん		
	○	藤の花すまし汁	藤うどん		干しこいとうけ ねぎ ほうれんそう		
	○	米粉のムース	春日都市産お米のムース				
2 木	○	ごはん	米				600 30.7
	○	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン		
	○	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 24.1
	○	チーズオムレツ		チーズオムレツ			
	○	パンネボロネーゼ	マカロニ 油	ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト バセリ		
	○	ホット	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】 【図書コーラボ給食 たぬきのお月見】		お月見にちなんで、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。「たぬきのお月見」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 23.4
	○	みたらしだんご(3個)	白玉だんご 砂糖 黒砂糖 かたくり粉				
	○	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 こまつな		
7 火	○	しょうゆラーメン 中華麺	中華麺				622 32.7
	○	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		
	○	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 ピーマン しょうが		
8 水	○	ごはん	米				623 23.6
	○	きびなごサクサク揚げ 2個	油 砂糖	きびなごサクサク揚げ			
	○	さやいんげんののり和え のり	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	ふた肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース		
9 木	○	ごはん	米				637 23.8
	○	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		
	○	野菜のオイスターソース炒め	砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉	チングンサイ キャベツ にんじん たけのこ 干しこいとうけ		
	○	春雨スープ	春雨 ごま油	なると	にんじん たまねぎ さくらげ こまつな		
10 金	○	ごはん	米				591 29.6
	○	さけのマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さけ みそ	こまつな にんじん とうもろこし		
	○	こまつなソテー	油	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ		
	○	ミートボールスープ		肉だんご			
14 火	○	ごはん	米				634 23.2
	○	豆乳コロッケ ポトルソース	油 砂糖 ごま油 ごま油	豆乳コロッケ	ごぼう にんじん さやいんげん		
	○	みそきんぴら	かたくり粉	さつま揚げ みそ	はくさい ねぎ にんじん こまつな えのきたき		
	○	野菜のすまし汁		とり肉 油揚げ			
15 水	○	チキンカレー 麦ごはん	米 麦				594 20.2
	○	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		
	○	海藻サラダ	砂糖 油	わかめ こんぶ くきわかめ 赤桜草 白杉のり	キャベツ きゅうり にんじん こまつな		
16 木	○	ごはん	米				632 24.8
	○	揚げきょうざ 2個	油	きょうざ			
	○	華風和え	砂糖 ごま油		たいこん こまつな にんじん		
	○	豆腐のチヂ	砂糖 ごま油 油	豆腐 豚肉 みそ	はくさい にんじん キャベツ にんにく しょうが		
17 金	○	コッペパン	パン				641 28.8
	○	フランクフルトのケチャップソース		フランクフルトソーセージ			
	○	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 こまつな 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ピーリチーを紹介します			
	○	ごはん	米				
	○	いかのかりん揚げ	かたくり粉 砂糖 油 ごま	いか			586 26.9
	○	クーフィリチー	ごま油 砂糖	こんぶ 油揚げ ふた肉	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 こまつな		
21 火	○	きのこたっぷり肉うどん 地粉うどん 汁	地粉うどん 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 干しこいとうけ ほうれんそう		640 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	こまつな キャベツ にんじん		
22 水	○	ごはん	米				613 25.5
	○	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		
	○	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 ピーマン キャベツ 干しこいとうけ		
	○	チングンサイのスープ	かたくり粉	とり肉 豆腐	チングンサイ だいこん にんじん きくらげ		
23 木	○	ごはん	米				605 28.4
	○	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		
	○	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 ピーマン		
	○	沢煮椀		ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ 干しこいとうけ		
24 金	○	きなこ揚げパン アンサンブルエッグ ポトルケチャップ	パン 油 砂糖	きな粉 アンサンブルエッグ			608 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 こまつな もやし とうもろこし		
	○	チキンプロス	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 さばの塩焼き 切り干しだいこんのソース炒め さつま汁	米 油	さば ぶた肉 かつお節 さつまいも とり肉	切り干しだいこん キャベツ にんじん さやいんげん こまつな にんじん だいこん ごぼう		646 29.2
28 火	○	みそラーメン 中華麺 ラーメンスープ たこ焼き 2個 中華サラダ	中華麺 油	わかめ みそ ぶた肉 わかめ みそ たこ焼き ハム	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 こまつな キャベツ にんじん		604 24.4
29 水	○	【図書館リストランテ献立 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 レバーカツ ポトルソース ブロッコリーの和え物 あんかけ汁	米 油 砂糖 栗 油	油揚げ レバーカツ	しめじ にんじん たけのこ グリンピース		624 25.6
	○		砂糖 ごま油 かたくり粉		ブロッコリー キャベツ とうもろこし		
	○		かたくり粉	とり肉 豆腐	にんじん こまつな はくさい ねぎ しょうが		
30 木	○	ごはん 生揚げのチリソース煮 もやしのナムル レンファンタン	米 砂糖 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 じゃがいも かたくり粉 ごま油	とり肉 生揚げ ふた肉 鶏卵	たまねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし こまつな クリームコーン たまねぎ ほうれんそう にんじん		600 27.3
31 金	○	ごはん ぶた肉のおろしソース かみかみサラダ はくさいのみそ汁	米 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま	ぶた肉 くきわかめ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん きゅうり もやし はくさい にんじん こまつな		567 27.3

*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くなくても、製造工程で混入する恐がある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかれ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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
							レチノール当量 B1	B2	C		
月の平均栄養量	615	26.5(17.2)	30.4	85.2	377	4.1	389	0.59	0.56	27	5.5