

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示 7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	ごはん	米					655	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		さばのしおやき		さば			塩	31.3	
		あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう		醤油 清酒	小麦	
		ぶたにくとうがんののもの	砂糖 油 かつくり粉	ぶた肉 生揚げ	とうがん こんにやく しょうが		清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
2	木	なつやさいカレー むぎごはん	米 麦					699	
		ルウ	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ビーマン にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	22.7
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな			小麦	
		とうもろこし			とうもろこし			塩	
3	金	キムチチャーハン	米 麦 ごま油	焼きぶた	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ とうもろこし はくさいキムチ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	650	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ぶたにくのオイスターソースやき	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく		オイスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦	29.1
		だいずいりサラダ	ドレッシング	だいず	キャベツ にんじん きゅうり こまつな			小麦	
		わかめスープ	ごま油	ぶた肉 わかめ	にんじん もやし		塩 こしょう 醤油 鶏がら	小麦	
6	月	【七た献立】七たに、笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは、江戸時代からです。元気に成長するようお願いします。							
		ごはん	米					620	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ソフトカレイのたつたあげ	油	かれいの竜田				小麦	23.9
		からしあえ	砂糖		こまつな にんじん もやし		醤油 洋からし	小麦	
		そうめんじる	そうめん	生揚げ	干しいたけ とうがん にんじん ねぎ		醤油 塩 みりん だし(削り節・昆布)	小麦	
7	火	メロンパン	パン				小麦 乳 卵	642	
		ぎゅうにゅう					乳		
		グラタン	マカロニ 小麦粉 バター 油	とり肉 あさり チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム		塩 こしょう	小麦 乳	22.0
		やさいサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし ビーマン			小麦	
		ズッキーニとトマトのスープ	じゃがいも	ベーコン	ズッキーニ たまねぎ にんじん こまつな トマト		塩 こしょう コンソメ		
8	木	ごはん	米					669	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		しろみざかなのカレーあげ	油 小麦粉	メルルーサ			カレー粉 塩 こしょう	小麦	27.9
		こまつなごまあえ	ごま 砂糖		こまつな にんじん キャベツ		醤油	小麦	
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ こんにやく さやいんげん		醤油 清酒	小麦	
9	木	【食育の日の献立】地元春日部産の野菜「ナス・トマト」を使った、ポロネーズ風パスタです。							
		パスタ	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ		こしょう	小麦	630
		ソース	砂糖 オリーブ油	ぶた肉 チーズ	なす トマト にんにく たまねぎ にんじん		トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	乳	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	26.0
		えだまめとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	えだまめ キャベツ きゅうり			小麦	
10	金	とりにくとごぼうのピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	648	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		いかのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	いか チーズ			こしょう	卵 乳 小麦	28.4
		きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん きゅうり にんじん もやし				
13	月	わかめごはん	米 麦 ごま	わかめ しらす干し	えだまめ	塩 みりん 清酒		685	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		とりにくのからあげ	でん粉 油	とり肉	しょうが にんにく		清酒 醤油	小麦	26.2
		やさいソテー	油		こまつな とうもろこし キャベツ		塩 コンソメ こしょう		
14	火	ごはん	米					644	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		いわしのピリからあげ	かつくり粉 油 砂糖	いわし			醤油 豆板醤 清酒	小麦	23.9
		いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
15	水	ぶどうパン	パン				乳 小麦	633	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		かぼちゃのチーズやき	油	ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ		こしょう	乳	23.7
		ごしきサラダ	砂糖 油	ひじき	こまつな もやし とうもろこし にんじん		醤油 清酒	小麦	
		はるさめスープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
16	木	ビビンバ ごはん	米					654	
		ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	30.2
		ごもくスープ	かつくり粉	とり肉 卵	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ		塩 醤油 コンソメ	卵 小麦	
		よなしシャーベット	シャーベット						
17	金	ごはん	米					645	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		あげぎょうざ	油	ぎょうざ				小麦	27.2
		はっぽうさい	砂糖 油 かつくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび うずら卵	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ こまつな		塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	えび 卵 小麦	
		ぶどうゼリー	ゼリー						

20	月	ぶたどん ごはん	米						672	
		ぐ	砂糖 油 ごま	ぶた肉	ねぎ たまねぎ しらたき 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが にら	醤油 清酒 みりん	小麦	29.5		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		さけのゆうあんやき		さけの幽庵漬け					小麦	
はちみつレモンゼリー	ゼリー									
21	火	しゃんはいやきそば	中華めん 油 ごま油	ぶた肉 えび	たまねぎ こまつな にんじん もやし きくらげ	醤油 こしょう 塩 コンソメ オイスターソース	小麦 えび	635		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	27.2	
		ツナとポテトのチーズやき	じゃがいも 油	ツナ チーズ		たまねぎ	塩 こしょう	乳		
		えだまめとひじきのサラダ	砂糖 ごま油	ひじき		えだまめ キャベツ きゅうり	醤油 酢	小麦		
		おこめのムース	ムース					乳 卵		
22	水	マーボーどん ごはん	米					630		
		ぐ	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉		にんじん たけのこ きくらげ にら ねぎ しょうが にんにく	甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 清酒 醤油 コンソメ	小麦	22.1	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		チンゲンサイのいためもの	油			チンゲンサイ キャベツ にんじん	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
		パインゼリー	ゼリー							
27	月	【図書コラボ献立】 サラダでげんきから、「りっちゃん」のサラダを紹介します。みんなも食べて元気になってください。								
		ハヤシライス ごはん	米 麦						681	
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	小麦 乳	23.1	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		りっちゃんのサラダ	油 砂糖	ハム こんぶ かつお節	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		塩 こしょう 酢			
		ミニトマト			ミニトマト					
28	火	【学期末お楽しみセレクト給食】 飲み物とデザートを選択する給食です（1学期の給食最終日）								
		ジャージャーどん ごはん	米						664	
		ぐ	ごま ごま油 かたくり粉	ぶた肉		たけのこ ねぎ にんにく きくらげ えのきたけ こまつな	醤油 清酒 豆板醤 甜面醤 こしょう 鶏がら	小麦	25.7	
		のみものセレクト	ジュース	牛乳 はっ酵乳				乳		
		はるまき	春巻き 油					小麦		
デザートセレクト	タルト クレープ									

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7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いが、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。



食育の日の献立
いただきます～す！！

基準	中学年（8～9歳）		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	653
	たんぱく質(g)	22～32	26.1

春日部野菜の ボロネーゼ風パスタ

今月は、『春日部市の地場産物』を使った料理を紹介します。

春日部市では、たくさんの農産物が作られています。今月はその中から、6月と7月に旬をむかえるトマトとナスを使った「春日部野菜のボロネーゼ風パスタ」を献立に取り入れました。

この料理は、トマトとナスのほかに、豚ひき肉、たまねぎ、にんじんなどを炒めて煮込んだソースをパスタにかけて食べる料理です。

春日部市産の食材を使った給食を味わって食べてください。

近いが美味しい！
地元の野菜を食べましょう！

地元でとれた農産物は、輸送にかかる時間や経費が少なくすみます。このため、価格が安く新鮮です。

とりたて・もぎたての春日部市産、埼玉県産の農産物をいっぱい食べましょう。



【材料】 (1人分)

スパゲッティ 45g
 たまねぎ 21g (スライス)
 パセリ 0.2g (みじん切り)
 塩 0.2g
 こしょう 少々
 サラダ油 1g

豚ひき肉 30g
 ナス 22g (1cm幅・半月切り)
 たまねぎ 21g (みじん切り)
 にんじん 10g (みじん切り)
 トマト 15g (湯剥き・さいの目切り)
 にんにく 0.5g (みじん切り)
 トマトケチャップ 23g
 ウスターソース 6g
 コンソメ 0.4g
 砂糖 0.7g
 塩 0.3g
 こしょう 少々
 オリーブ油 1.5g
 粉チーズ 3g

【作り方】

<パスタ>

- ①スパゲッティをかためにゆでる。
- ②フライパンに油をひいてたまねぎを炒め、①を加えてさらに炒める。
- ③パセリを加え、塩、こしょうする。

<ソース>

- ①鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りが出てきたら、ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマト・ナスを順に加え、よく炒める。
- ②野菜の水分が出てきたら、調味料を入れて煮立たせチーズを加えて味をととのえる。

