



10月分予定献立表(中学校)

令和2年度

24回

春日部市学校給食センター

日 曜	献立名			ス プ ー ン	材 料 名			栄養量	
	主食	牛乳	おかず		エネルギーになるもの	体を作るもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 %
1 (木)	ごはん		月菜汁 うさぎハンバーグ きのこソース こまつなのごま和え お月見ゼリー		米 さといも 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 豆腐 うずら卵 油揚げ みそ ハンバーグ	エリンギ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ こまつな キャベツ しめじ	850	15.2
2 (金)	きなこ揚げパン		野菜スープ アンザンブルエッグ ケチャップ ツナサラダ 野菜いっぱいドレッシング		パン 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング	牛乳 とり肉 アンザンブルエッグ ツナ きなこ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう バセリ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	840	17.4
5 (月)	ごはん		アジのさんが焼き みそけんちん汁 青菜のお浸し		米 油 さといも	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ あじのさんが焼き	にんじん だいこん ごぼう こまつな ほうれんそう キャベツ もやし こんにゃく	824	17.2
6 (火)	きのこうどん (地粉うどん)		きのこうどん 大芋半 2個 切干だいこんの和え物		地粉うどん 砂糖 さつまいも 油 ごま ごま油 かたくり粉	牛乳 ぶた肉 こんぶ 油揚げ ひじき	たまねぎ しめじ こまつな エリンギ ねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん きゅうり にんじん もやし キャベツ	830	14.9
7 (水)	ごはん		鮭のもじり焼 みそ汁 茎わかめの炒め煮		米 マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 さけ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 茎わかめ さつま揚げ	にんじん たまねぎ かぶ えのきたけ ごぼう こまつな こんにゃく	820	16.7
8 (木)	ごはん		鶏肉のねぎしょうゆだれかけ ハンサンスウ わかめスープ		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ	牛乳 とり肉 ハム わかめ 豆腐	ねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな きくらげ ほうれんそう きゅうり	811	16.6
9 (金)	ごはん		焼き栗コロッケ ポトルソース きのこ汁 蓮根のみそ炒め		米 焼き栗コロッケ 油 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 焼き豆腐 ぶた肉 生揚げ みそ	しめじ にんじん だいこん ねぎ れんこん ごぼう こんにゃく こまつな エリンギ なめこ	860	14.0
10 (土)	麦ごはん		ポークカレーライス 海藻とこんにゃくのサラダ 柑橘ドレッシング		米 麦 油 カレールウ ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 わかめ ミルクカルシウム 茎わかめ つのまた 凍り豆腐 だいず	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん トマト キャベツ とうもろこし きゅうり こんにゃく	830	13.2
12 (月)	ごはん		すいとん汁 鶏肉のごまつけ焼き 根菜の炒め煮		米 すいとん ごま ごま油 砂糖	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ ごぼう れんこん キャベツ	829	19.1
13 (火)	もやしラーメン (ホット中華麺)		しゅうまい 3個 コーン枝豆サラダ		中華めん 油 かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 しゅうまい	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ きくらげ とうもろこし えだまめ こまつな キャベツ	822	17.0
14 (水)	ごはん		なめこ汁 ホキのりごま揚げ 野菜の梅風味和え		米 油 砂糖 さといも	牛乳 豆腐 油揚げ みそ ホキのりごま揚げ ハム ぶた肉	なめこ だいこん ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ にんじん きゅうり うめ もやし	831	17.7
15 (木)	ごはん		ビビンバ (肉炒め) 中華スープ ビビンバ(ナムル)		米 油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ 卵	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ ほうさいキムチ こまつな きくらげ もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく	823	17.2
16 (金)	はちみつパン		トマトオムレツ 秋野菜のシチュー フルーツポンチ		パン 油 さつまいも くり ホワイトルウ ゼリー	牛乳 オムレツ とり肉 チーズ ミルクカルシウム	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム しめじ かぶ バイナッブル もも こんにゃく オレンジジュース	856	13.3
17 (土)	麦ごはん		ハヤシライス デニーズソース ノンオイルごまドレッシング		米 麦 油 じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖 ドレッシング 生クリーム	牛乳 ぶた肉 ツナ マッシュルーム いんげんがまめ だいず きんときまめ	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり キャベツ セロリー ブロッコリー カリフラワー	842	13.8
19 (月)	ごはん		豚肉のアップルソース せんべい汁 キャベツとわかめの和え物		米 砂糖 ごま 油 南部せんべい	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ かつお節	たまねぎ しょうが にんにく レモン にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな キャベツ きゅうり りんご	826	18.6
20 (火)	ごはん		秋野菜の吹き寄せ煮 蓮根のはさみ揚げ ポトルソース 磯香和え		米 油 さといも さつまいも くり 砂糖	牛乳 ぶた肉 だいず 油揚げ のり	たまねぎ だいこん にんじん かぼちゃ しめじ 蓮根のはさみ揚げ キャベツ ほうれんそう こんにゃく えのきたけ	842	14.5
21 (水)	ハムピラフ		鶏のハーブ焼き コンソメスープ ブロッコリーサラダ サウザンドドレッシング		米 バター じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー セロリ	823	17.8
22 (木)	ごはん		さんまの生姜煮 沢煮焼 ごまみそ和え		米 はるさめ 砂糖 ごま油 油 ごま	牛乳 さんまの生姜煮 ぶた肉 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ ごぼう ほうれんそう キャベツ とうもろこし	831	16.9
23 (金)	コッペパンスライ ス		やきそば クリスマスチキン ブロッコリーとコーンのサラダ たまねぎドレッシング		パン 油 蒸しめん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 クリスマスチキン	にんじん たまねぎ ビーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	836	15.8
26 (月)	ごはん		えびだんごスープ 春巻き 豚肉と野菜のキムチ炒め		米 はるさめ ごま油 春巻き 油	牛乳 えび団子 豆腐 ぶた肉	たけのこ にんじん キャベツ もやし ねぎ にら ほうさいキムチ しめじ チンゲンサイ	841	13.1
27 (火)	カレー南蛮 (地粉うどん)		五目玉子焼 野菜のごま醤油あえ		地粉うどん カレールウ かたくり粉 ごま ごま油	牛乳 とり肉 凍り豆腐 しらす干し 五目玉子焼き	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり	839	17.6
28 (水)	ノギ屋風鳥飯		タンダの山菜鍋 青菜のサラダ ソイドレッシング		米 かたくり粉 砂糖 ごま ドレッシング ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	りんご しめじ えのきたけ たけのこ ほうさい ねぎ だいこん しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	815	18.4
29 (木)	ごはん		おこげスープ 鰯のサクサク揚げ 野菜の華風和え		米 かたくり粉 おこげ 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ベーコン 豆腐 鰯のサクサク揚げ	きくらげ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん もやし こまつな	831	14.4
30 (金)	黒パン		かぼちゃのシチュー ハロウィンハンバーグ ブルーソース グリーンサラダ ごまドレッシング		パン 油 ホワイトルウ ベシヤメルソース ドレッシング	ジョア 牛乳 ぶた肉 スキムミルク ミルクカルシウム ハンバーグ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ いんげん ブルーン	841	14.9

※ 献立の内容は、材料等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※ はしは、毎日衛生的なものを持てきましよう。 ※ は、スプーンを持てきましよう。

保護者の方へ ー食物アレルギーについてー

※海藻類や魚には、えび・カニ・いか・たこ・おきあみ・魚などの稚魚と同じ海域で生息している、又はエサとして
いるため付着していても除去できません。魚介類のアレルギーのある児童、保護者の方はご了承ください。※給食で使用する麺は「そば・卵」の、パンは「卵と乳・ごま・
大豆」のラインコンタミがあります。また、給食センターで調理する献立は調理場内での使用する食材のラインコンタミが必ずあります。



10月平均栄養摂取量と基準値		
エネルギー(kcal)	833	830
たんぱく質(%)	16.1	20~30
脂質(%)	25.6	20~30
炭水化物(g)	119	
食塩相当量(g)	3.4	2.5未満