

9 月小学校予定献立表

令和8年度

春日部市学校給食センター

日付	牛乳	献立名	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)	
2月 水	○	【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	23.3	
		ポテトコロッケ	油 ポテトコロッケ				
		選手も好きなプロツコリーのサラダ	油 砂糖	しらす	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし		
3月 木	○	ごはん	米			772	
		生揚げの肉みそがけ 2個	ごま油 砂糖 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが ねぎ	26.8	
		切り干しだいこんのサラダ	油 ごま 砂糖		切り干しだいこん きゅうり にんじん		
		とうがんと仙台ふの汁物	油ふ かたくり粉	とり肉	とうがん にんじん ねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな		
4月 金	○	フラワーロール	パン			636	
		チキンチーズパン粉焼き	ノンエッグマヨネーズ 米粉パン粉 オリーブ油	とり肉 チーズ	バジル にんにく	24.5	
		フルーツポンチ	ゼリー 砂糖		パイナップル もも		
		具だくさんスープ	じゃがいも	フランクフルト	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ		
7月 火	○	スタミナとり井	米			629	
		ごはん	油 砂糖	とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん 干しいたけ しらす	29.6	
		じゃこ入りだいずサラダ	油 ごま 砂糖	だいず ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり		
		すまし汁		豆腐 なると 油揚げ	にんじん こまつな だいこん ねぎ		
8月 火	○	しょうゆラーメン	中華めん			636	
		中華めん		ぶた肉 なると	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ	25.9	
		しょうゆラーメンスープ					
		はるまき	油	はるまき			
		くきわかめの中巻え	ごま油 砂糖 ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		
9月 水	○	【重陽の節句にちなんだ献立】	9月9日は、重陽の節句で菊の節句とも呼ばれます。菊を飾ったり、秋の味覚(栗やなす)を食べて夏の疲れを癒やす行事とも言われています。				
		くりごはん	米 油 くり 砂糖	油揚げ	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース	650	
		さんまの蒲焼き	油 砂糖	さんまでん粉付き		26.3	
		菊の花入りおひたし			ほうれんそう だいこん 菊の花		
		なすのみそ汁		豆腐 みそ とり肉	なす たまねぎ みずな えのきたけ		
		川辺小のみ:開校記念日お祝いデザート	チョコクレープ				
10月 木	○	ごはん	米			600	
		いかのねぎ塩焼き	ごま油	いか	ねぎ	30.1	
		もやしのおおかササラダ	油	かつお節	もやし きゅうり にんじん		
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース		
11月 金	○	ツイストパン	パン			632	
		ぶた肉のシャリアピンソースがけ	オリーブ油 砂糖	ぶた肉	にんにく たまねぎ	30.1	
		カラフルソテー	油	フランクフルト	パプリカ さやいんげん とうもろこし キャベツ		
		レタスとトマトのスープ	かたくり粉	とり肉 豆腐	たまねぎ トマト レタス バセリ		
14月 土	○	【図書コラボ給食 パンビー】	「パンビー」から「チャーハン」を紹介します。パンビーはでこぼこという意味があります。突然シェアハウスをすることになったでこぼこな家族のお話です。				
		チャーハン	米 砂糖 ごま油 油	とりハム	ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース	638	
		棒ぎょうざ	油	棒ぎょうざ		27.4	
		華風和え	砂糖 ごま ごま油		キャベツ きゅうり にんじん こまつな		
		モロヘイヤの卵スープ	じゃがいも かたくり粉	ぶた肉 卵	モロヘイヤ たまねぎ にんじん		
15月 火	○	五目うどん	地粉うどん			649	
		五目うどん汁	砂糖	とり肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ 干しいたけ	29.0	
		かき揚げ	小麦粉 かたくり粉 油	ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ みつば		
		ひじき入り野菜サラダ	砂糖 油	ハム ひじき	こまつな キャベツ		
16月 水	○	ごはん	米			581	
		ぶたキムチ	砂糖 油	ぶた肉	にんにく はくさいキムチ にんじん にら たまねぎ	26.0	
		はるさめサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		キャベツ にんじん こまつな		
		トック入りだいこんスープ	トック かたくり粉 ごま油	とり肉 なると	だいこん チンゲンサイ きくらげ		
17月 木	○	【食育の日の献立 香川県の郷土料理】	香川県郷土料理の「さわさわ」と「けんちゃん」を紹介します。				
		ごはん	米			626	
		さばのすだちみそがけ	砂糖 かたくり粉	さば みそ	すだち	28.5	
		こまつなのけんちゃん	油 ごま油	油揚げ 豆腐	こまつな にんじん		
		さわさわ	さつまいも 砂糖		こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん しょうが		
18月 金	○	キャラメル揚げパン	パン 油 砂糖			640	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ		27.0	
		コーンサラダ	油 砂糖		とうもろこし きゅうり キャベツ		
		米粉入りクリームシチュー	油 じゃがいも ルウ 米粉	とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ		
24月 木	○	ごはん	米			628	
		さけのカレーマヨネーズ風味焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	30.1	
		ほうれんそうのソテー	油	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな しめじ		
		ミートボールスープ	じゃがいも	肉だんご			
		南桜井小のみ:開校記念日お祝いデザート	チョコクレープ				
25月 金	○	【十五夜にちなんだ献立】	十五夜にちなんで、うさぎの形のハンバーグ。汁ものに、だんごとうさぎの模様のかまぼこを入れます。				
		ごはん	米			620	
		うさぎ型照り焼きハンバーグ	砂糖 かたくり粉	ハンバーグ		28.2	
		えだまめ入りツナサラダ	砂糖 油 ごま	ツナ	えだまめ キャベツ にんじん		
		お月見だんご汁	白玉もち	かまぼこ とり肉 わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ		
28月 土	○	ごはん	米			621	
		とり肉の塩唐揚げ 2個	かたくり粉 油	とり肉	レモン しょうが にんにく	26.4	
		なすのみそ炒め	砂糖 油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	なす にんじん さやいんげん たけのこ		
		千切り野菜のすまし汁		かまぼこ 油揚げ	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ		
29月 火	○	ごはん	米			628	
		えびいかにだいずのチリソース煮	砂糖 油 かたくり粉	えび いか だいず 生揚げ	たまねぎ ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが	33.7	
		コロコロきゅうり	砂糖 ごま油 ごま		きゅうり にんじん		
		レンファンタン	じゃがいも ごま油 かたくり粉	とり肉 卵	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん		
		江戸川小中のみ:開校記念日お祝いデザート	チョコクレープ				
30月 水	○	ごはん	米			607	
		かつおメンチカツ	油 砂糖	かつおメンチカツ		23.4	
		はくさいとこんぶの和え物	砂糖 油	こんぶ	きゅうり にんじん はくさい		
		さつま汁	さつまいも	とり肉 油揚げ みそ	こまつな にんじん だいこん ごぼう		

*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。

	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 μg	B2 mg	C mg		
月の平均栄養量	627	27.6(17.6)	21.4	84.7	385	4.0	266	0.62	0.54	31	5.5	2.6