

平成 30 年 9 月分 小学校給食予定献立表

春日部市立 宮川 小学校

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務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		
4 火	びびんぱ ごはん	米					660
	具	ごま油 砂糖 油	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	28.9
	牛乳 蓮花湯	はるさめ ごま油 かたくり粉	牛乳 卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	塩 こしょう 鶏がら 豚骨 コンソメ	乳 卵	
5 水	チャーハン	米 油	やきぶた	たまねぎ ピーマン とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		586
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のレモン風味焼き 青菜のごまあえ 冷凍みかん	油 砂糖 油 砂糖 ごま	とり肉 ちりめんじゃこ	しょうが こまつな きゃべつ にんじん みかん	酢 醤油 レモン果汁 醤油	小麦 小麦	25.3
6 木	ごはん	米					656
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしの蒲焼き すき昆布の炒り煮 みそ汁	かたくり粉 油 砂糖 砂糖 油 じゃがいも	いわし こんぶ 油揚げ さつま揚げ だいず 豆腐 みそ	にんじん こまつな ねぎ 切り干しだいこん	醤油 清酒 醤油 清酒 だし(煮干し・削り節)	小麦 小麦	24.5
7 金	ぶどうパン	パン					634
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
	マーマレードチキン コーンサラダ 洋風かき玉スープ	マーマレード ドレッシング じゃがいも	とり肉 ベーコン 卵	にんにく とうもろこし キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう	白ワイン 醤油 塩 こしょう コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 小麦 小麦 卵	27.7
10 月	中華風炊き込みごはん	米 砂糖 ごま油	ぶた肉 干しエビ	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	627
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ わかめスープ	はるさめ 砂糖 ごま油 ごま油	ぶた肉 わかめ とり肉	たまねぎ しょうが こまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	醤油 みりん 醤油 酢 醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦 小麦 小麦	27.7
11 火	ごはん	米					648
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のから揚げ 野菜ソテー けんちん汁	かたくり粉 油 油 じゃがいも	とり肉 豆腐	しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ ほうれんそう	醤油 清酒 塩 コンソメ こしょう 塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	24.8
12 水	ごはん	米					602
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのねぎみそ焼き ほうれん草のおひたし 筑前煮	砂糖 油 さといも 砂糖	いか みそ とり肉 凍り豆腐	しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 みりん 醤油 清酒 だし(削り節) 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	26.6
13 木	ごはん	米					629
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉の塩麹焼き キャベツのしょうが醤油和え さつま汁		ぶた肉	キャベツ にんじん きゅうり しょうが こんにゃく にんじん こまつな ねぎ ごぼう	塩麹 清酒 醤油 醤油 清酒 だし(削り節) だし(削り節・煮干し)	小麦 小麦	24.4
14 金	五目うどん 地粉うどん	地粉うどん					628
	牛乳		牛乳			小麦	
	汁		とり肉 油揚げ	干しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ	塩 醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
18 火	【食育の日の献立】						591
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
19 水	さけの幽庵焼き		さけの幽庵漬			小麦	25.9
	くきわかめの炒め物	油 砂糖 ごま	ぶた肉 くきわかめ	にんじん たけのこ こまつな ピーマン	醤油 みりん	小麦	
	まめぶ	白玉粉 黒砂糖	油揚げ	ごぼう にんじん だいこん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
20 木	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 白ワイン トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	605
	牛乳		牛乳			乳	
	パリパリサラダ マカロニスープ	アーモンド 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	ちりめんじゃこ レバー入りフランクフルト	みずな 切り干しだいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	醤油 清酒 コンソメ 塩 こしょう 鶏がら	小麦 小麦	22.9
21 金	中華丼	米					586
	ごはん	米					
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	清酒 塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
25 火	牛乳		牛乳			乳	
	なすの肉巻き	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	26.5
	磯香和え 里芋のごま入りみそ汁	ごま 砂糖 ごま油	のり	たまねぎ とうもろこし こまつな もやし きゅうり	塩 こしょう 醤油 酢 塩	小麦	
26 水	きのこごはん	米 麦 油	油揚げ とり肉	にんじん 干しいたけ しめじ えのきたけ	醤油 清酒 塩	小麦	587
	牛乳		牛乳			乳	
	かつおの南蛮漬け おひたし りんご	かたくり粉 油 黒砂糖	かつお	しょうが ねぎ なら こまつな もやし りんご	醤油 みりん 酢 塩 清酒 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 小麦	24.9
27 木	ごはん	米					629
	牛乳		牛乳			乳	
	なすの肉巻き	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	25.2
28 金	磯香和え		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	
	里芋のごま入りみそ汁	さといも ごま	油揚げ みそ	干しいたけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		
	カレーライス ごはん	米					654
29 土	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ うずら卵	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 乳 卵	21.0
	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜とエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ もやし	塩 こしょう コンソメ オイスターソース	小麦	
30 日	メキシカンライス	米 油	ぶた肉	ピーマン たまねぎ とうもろこし トマト にんじん	チリパウダー コンソメ 塩 こしょう	乳	580
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのパン粉焼き ツナとひじきのサラダ	マヨネーズ パン粉 ドレッシング	とり肉 チーズ ツナ ひじき		塩 こしょう こまつな キャベツ にんじん	乳 卵 小麦 小麦	26.3
31 月	広東麺 中華めん	中華めん					609
	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きくらげ なら たけのこ	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
9 月	切り干し大根の春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 小麦粉 はるさめの皮	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	21.9
	華風和え	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	

* 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くても、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。

基準	エネルギー(kcal)	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
	たんぱく質(g)	530	640	750	618