

9 月 予 定 献 立 表

埼玉県立春日部高等学校 定時制

日	曜	献立名	主な材料名				栄養量	
			主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質
2	月	ごはん 生揚げと豚肉の煮物 カラフルサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	生揚げ 豚肉 白味噌 赤味噌 牛乳 こんぶ カットわかめ	米 強化米 三角こんにゃく きび砂糖 オリブ油 サラダ油	人参 赤ピーマン 大根 干し椎茸 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 冷凍コーン 玉葱	768	27.8	
3	火	ごはん 鶏肉の和風レモン焼き 小松菜とえのきの和え物 大根の味噌汁 果物(りんご)	鶏肉 かつお節 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 きび砂糖	小松菜 レモン(果汁・生) 冷凍えのきだけ 大根 りんご(秋映)	765	30.2	
4	水	さつまいもご飯 さんまのかば焼き 五目豆 豚汁 お月見デザート	さんま粉付 冷凍ゆで大豆 豚肉 白味噌 牛乳 こんぶ ヨーグルト 油揚げ	米 強化米 さつまいも かたくり粉 きび砂糖 じゃが芋 ま(いり)	人参 ごぼう 大根 玉葱 ねぎ 黄桃(半分) ネクター・ジュース 星形パイン	958	34.5	
5	木	ごはん 鮭の塩焼き 竹輪の甘辛煮 果物(ぶどう) 小松菜と油揚げの味噌汁	甘塩鮭 焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 三角こんにゃく きび砂糖	人参 小松菜 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 ぶどう(ロザリオピッコ)	790	40.3	
6	金	玉子チャーハン ヨーグルト フロッキーサラダ 大根としじみのスープ	殺菌凍結全卵 ベーコン ローズハム 鶏肉 しらす干し 牛乳 ソーファルヨーグルト	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 ごま(いり) サラダ油 オリブ油	フロッキー(冷凍) 人参 玉葱 ねぎ ザーサイ キャベツ 大根 冷凍ぶなしめじ きくらげ(乾)	781	24.1	
10	火	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 大豆ちやしのナムル 果物(ぶどう) 玉葱と油揚げの味噌汁	鶏肉 ロースハム 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 里芋 きび砂糖 はす ごま(いり) ごま油 三角こんにゃく	人参 冷凍カットいんげん 干し椎茸 大豆ちやし きゅうり 玉葱 ぶどう(巨峰)	768	27.5	
11	水	スパゲティナポリタン きゃべつの子芋マヨ和え 玉子スープ	ロースハム ぼくしささみ水煮 ひよこまめ 卵 ベーコン バルメサチーズ 牛乳	スパゲッティ かたくり粉 オリブ油 サラダ油 マヨネーズ	人参 国産トマトダイスカット 小松菜 玉葱 マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ きゅうり	914	39.5	
12	木	ごはん 鯖の塩焼き 青菜の煮浸し じゃが芋の味噌汁 果物(梨)	鯖 豚肉 白味噌 赤味噌 牛乳 こんぶ カットわかめ	米 強化米 メークイン	小松菜 人参 梨(南水)	746	34.7	
13	金	ポークカレー 梅おかあえ 果物(柿)	豚肉 ぼくしささみ水煮 かつお節 牛乳 カットわかめ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 メークイン サラダ油 学校給食用F-10トカ-ブルク	人参 冷凍カットいんげん 玉葱 冷凍ぶなしめじ ソニオン 梅干し 大根(霜神漬) 柿(平たね柿)	868	26.4	
16	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 パパの袖子こしょうがが もやしとにらのみそ汁	ウイングスティック ぼくしささみ水煮 赤味噌 白味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 じゃが芋 サラダ油 オリブ油 ごま(いり)	人参 にら 玉葱 キャベツ もやし	847	38.3	
17	火	麦ごはん 家常豆腐 バタじゃが 青梗菜と油揚げの味噌汁 果物(りんご)	豚肉 生揚げ 赤味噌 油揚げ 白味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 有塩バター	人参 冷凍カットいんげん 青梗菜 だけのご(ゆで) 玉葱 干し椎茸 りんご(7A/ス乙女)	887	33.6	
18	水	温泉玉子のそぼろご飯 ツナサラダ 味噌けんちん汁	温泉玉子 鶏肉 木綿豆腐 オリーブドツナ 白味噌 牛乳 カットわかめ こんぶ	米 強化米 十六穀米 きび砂糖 里芋 ごま(いり) サラダ油 マヨネーズ	ごねぎ 人参 小松菜(冷凍) 玉葱 きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	900	43.5	
19	木	豚肉と玉葱のつけうどん かぼちゃのサラダ 果物(りんご)	豚肉 油揚げ ロースハム こんぶ 牛乳	うどん(冷凍) きび砂糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 小松菜 西洋かぼちゃ(冷凍) 玉葱 干し椎茸 ねぎ きゅうり レーズン りんご(シナノゴールド)	721	25.8	
20	金	麦ごはん 鶏肉の香味焼き おかひじきのごましょうゆ 小松菜の味噌汁 果物(りんご)	鶏肉 かにのぼくし身 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 米粒麦 ごま油	おかひじき 小松菜 りんご(とき、シナノスイート)	770	30.9	
23	月	ごはん 鶏肉のチリソース煮 いかと茎わかめのサラダ にらと玉子の味噌汁	鶏肉 短冊いか 卵 白味噌 牛乳 くさわかめ こんぶ	米 強化米 薄力粉 きび砂糖 かたくり粉 サラダ油 ごま(いり) ごま油	人参 冷凍カットいんげん にら ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	829	34.3	
24	火	ごはん オープンオムレツ もやし炒め 果物(柿) 豆腐となめこのみそ汁	殺菌凍結全卵 短冊いか むきえび ベーコン 木綿豆腐 赤味 噌 赤だし味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 じゃが芋 サラダ油	人参 フロッキー(冷凍) ねぎ なめこ 赤ピーマン もやし マッシュルーム(水煮) にんにく 黄ピーマン キャベツ 柿(ひらたね柿)	761	30.7	
25	水	ごはん 油揚げの袋焼き 大根と鶏肉の煮物 白菜と厚揚げの味噌汁	油揚げ 糸引納豆 鶏肉 生揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 しらす干し ひじき こんぶ	米 強化米 きび砂糖 ごま(いり)	パセリ(生) 人参 ねぎ 大根 白菜	811	34.7	
26	木	かきたまうどん アジフライ 果物(りんご)	鶏肉 卵 あじフライ こんぶ 牛乳	うどん(冷凍) かたくり粉 薄力粉 パン粉 サラダ油	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 りんご(シナノゴールド、 シナノスイート)	868	37.0	
27	金	麦ごはん 鶏肉のパプリカ焼き 大根サラダ 根菜つみれ汁	鶏肉 つみれ 白味噌 赤味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 里芋 ごま(いり) ごま油	人参 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	753	30.1	
30	月	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 果物(みかん)	豚肉 焼き豆腐 ロースハム 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 こんぶ	米 強化米 しらす干し サラダ油 練豆腐はるさめ きび砂糖 ごま(いり) ごま油	人参 冷凍カットいんげん 小松菜 玉葱 キャベツ きゅうり みかん	863	29.7	
31	火	わかめ麺ご飯 豚肉の柳川風 コロコロチーズサラダ 青梗菜と油揚げの味噌汁	甘塩鮭 豚肉 殺菌凍結全卵 ひよこ豆 油揚げ 白味噌 赤味噌 わかめご飯の素 牛乳 プロセスチーズ こんぶ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 オリブ油 サラダ油	人参 赤ピーマン 青梗菜 じゃが ごぼう 玉葱 冷凍ぶなしめじ きゅうり 黄ピーマン 冷凍コーン	798	33.7	

◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。

学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
今月の平均	817	32.7

食中毒を予防 するために

菌を つけない
基本は手洗いです。

菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に
入れます。

菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。

手洗い行動チェック!

- あてはまるものに印をつけてみよう!
- 手を洗うのはめんどいから水で
ちよっとぬらすだけ
 - ハンカチを持っていないので手を
ふったり洋服でふいているよ
 - つめのはばしたまま
 - 石けんは使うけど手のひらをこす
るだけおしまい
 - 友だちとよくハンカチの
貸し借りをするよ
- チェックが多かつた人は、手洗いの基
本がきちんとできていません。石けんを
使って洗い残しがないようよく洗い、き
れいなハンカチやタオルでふくように心
がけましょう。

10月 4日は「中秋の名月」

4日には、月見デザート
がです! お楽しみに! !

お月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の
8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦
の9月13日)に行われます。江戸時代
の後期頃から、月見には月見だんごを供
えるようになりました。それ以前には、
十五夜にはいもを、十三夜には豆を供え
ていたことから、十五夜を「芋名月」、
十三夜を「豆名月」ともいいます。

★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるように考えて作られています。
栄養を満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね!