

令和7年度1月分 学校給食献立表

越谷市教育委員会

Gブロック

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名				アレルギー表示義務8品目 (そば・落花生・くるみは不使用) ※原材料の一部に含むものに○を表示しています。 卵 乳 小麦 えび かに						栄養価		
													中学校		
			(黄)おもにエネルギーのもとになる	(赤)おもに体をつくるもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる	調味料他							エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
8	木	カレーピラフのホワイトソースかけ(カレーピラフ)	カレーピラフ									768	27.1		
		(ルウ)	米油・ホワイトルウ	ベーコン・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム	塩・こしょう		○	○						
		乳飲料コーヒー		乳飲料コーヒー				○							
		ミートボール(2)		鶏肉	玉ねぎ・ごぼう										
		イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参										
9	金	御飯	御飯									820	30.9		
		牛乳		牛乳				○							
		オーロラソース和え	馬鈴薯澱粉・米油・砂糖	豚レバー		トマトケチャップ・ウスターソース				○					
		鶏肉と野菜のすまし汁		鶏肉・油揚げ	大根・人参・小松菜・ごぼう	酒・うすくち醤油・醤油・削り節				○					
		キャベツのサラダ	中華ドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参				○						
13	火	★特定原材料8品目(8大アレルゲン)を使用しない献立(ただし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。)										752	29.0		
		ねぎ塩豚丼(御飯)	御飯												
		(具)	馬鈴薯澱粉	豚肉	長ねぎ・キャベツ・人参・もやし 小松菜・にんにく・レモン果汁	塩・みりん									
		牛乳		牛乳				○							
		切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油				○					
14	水	鶏南蛮うどん(地粉うどん)	地粉うどん							○		887	28.8		
		(汁)	砂糖	鶏肉・なると	人参・長ねぎ・小松菜	醤油・酒・煮干し・削り節				○					
		牛乳		牛乳				○							
		豆とかぼちゃのコロッケ	パン粉・米油		かぼちゃ					○					
		野菜サラダ	マヨネーズ(チューブ)		キャベツ・きゅうり・人参	塩・こしょう	○								
15	木	御飯	御飯									791	27.4		
		牛乳		牛乳					○						
		あじ磯辺フライ	パン粉・米油	あじ		中濃ソース(ボトル)				○					
		こしがや鴨ネギ鍋		鴨つくね	長ねぎ・大根・ごぼう・人参 干椎茸・こんにゃく	みりん・醤油・削り節・鶏がらスープの素				○					
		醤油フレンチ	米油	竹輪	キャベツ・きゅうり	醤油				○					
16	金	ハヤシライス(麦御飯)	麦御飯									940	31.6		
		(ルウ)	じゃが芋・ハヤシルウ・米油	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参	ウスターソース・トマトケチャップ・こしょう			○	○					
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		和風フレンチ	米油	ひじき	キャベツ・きゅうり・人参	醤油				○					
19	月	御飯	御飯									770	29.4		
		牛乳		牛乳					○						
		照り焼きハンバーグ	米油・パン粉・砂糖・馬鈴薯澱粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ	醤油・みりん				○					
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐・わかめ・油揚げ・味噌	長ねぎ	削り節・煮干し									
		ごま付き小いわしのかみかみ和え	米油・砂糖	ごま付き味付け小いわし	ほうれん草・キャベツ・コーン	醤油				○					
20	火	★特定原材料8品目(8大アレルゲン)を使用しない献立(ただし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。)										830	31.3		
		御飯	御飯												
		牛乳		牛乳					○						
		さばの塩焼き	米油	さば											
		ごぼうと豚肉の炒め煮	米油・砂糖	豚肉	ごぼう・こんにゃく・人参 さやいんげん・生姜	酒・醤油				○					
		もやしのサラダ	米油・砂糖		もやし・小松菜・人参	醤油・酢・塩				○					
21	水	ソイ丼(麦御飯)	麦御飯									918	35.7		
		(具)	米油・砂糖・カレールウ	大豆・豚肉・ベーコン	小松菜・人参	醤油・みりん・塩				○					
		牛乳(250ml)		牛乳					○						
		変わり和え	ごま油・米油	パックかつお節	もやし・きゅうり・人参・コーン	醤油・酢				○					
		ぼんかん			ぼんかん										
22	木	麦御飯	麦御飯									817	28.1		
		牛乳		牛乳					○						
		鶏肉とかぼちゃの焼玉かぼすソース和え	馬鈴薯澱粉・米油・砂糖	鶏肉	かぼちゃ・オレンジジュース	醤油・みりん・かぼすソース				○					
		豆腐団子と春雨のスープ	春雨	豆腐ミートボール	人参・チンゲンサイ	醤油・酒・塩・中華用スープストック・鶏がら				○					
		わかめのナムル	ごま油		キャベツ・ほうれん草・人参	わかめ御飯の素									
23	金	黒パン	黒パン									923	36.3		
		牛乳(250ml)		牛乳					○						
		ほうれん草入りオムレツ	米油	卵	ほうれん草		○	○							
		白菜シチュー	じゃが芋・ホワイトルウ・米油	ボークウインナー・牛乳・脱脂粉乳	白菜・玉ねぎ・人参	塩・こしょう				○					
		マカロニサラダ	マカロニ・米油		きゅうり・キャベツ・人参・コーン	醤油・塩・こしょう				○					
26	月	御飯	御飯									817	27.4		
		牛乳		牛乳					○						
		とんかつ	パン粉・米油	豚肉		中濃ソース(ボトル)				○					
		卵の花汁		おから・油揚げ・味噌	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・干椎茸	削り節・煮干し									
		ごまよごし	砂糖・ごま		白菜・ほうれん草・もやし	醤油				○					
27	火	くわい御飯	アルファー化米・もち米アルファー化米	鶏肉・油揚げ	くわい・人参・グリーンピース	醤油・みりん・酒・塩				○		775	27.1		
		牛乳		牛乳					○						
		大豆とごぼうのメンチカツ	パン粉・米油	鶏肉・大豆・豚肉	玉ねぎ					○					
		白菜と水菜のサラダ	砂糖・米油	ツナフレーク	白菜・水菜	酢・醤油・塩				○					
28	水	★特定原材料8品目(8大アレルゲン)を使用しない献立(ただし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。)										777	30.3		
		御飯	御飯												
		牛乳		牛乳					○						
		豚肉の生姜焼き	米油	豚肉	生姜	醤油・みりん				○					
		切干大根と糸昆布の煮付け	砂糖	昆布・鶏肉・油揚げ	切干大根・こんにゃく・人参	醤油				○					
		酢の物	春雨・砂糖	わかめ	きゅうり	酢・醤油・塩				○					
29	木	子どもパン	子どもパン								○		927	35.1	
		牛乳(250ml)		牛乳					○						
		チリコンカン	米油	大豆・豚肉	玉ねぎ・人参・にんにく	トマトケチャップ・ウスターソース スープストック・チリパウダー・パプリカ こしょう									
		コールスロー	米油・砂糖		キャベツ・人参	塩・りんご酢									
		豆乳プリンタルト	豆乳プリンタルト												
30	金	味噌ラーメン(中華麺)	中華麺								○		774	27.7	
		(汁)	ごま・砂糖・ごま油	豚肉・味噌	もやし・コーン・長ねぎ・人参 生姜・にんにく・干椎茸	醤油・中華用スープストック・こしょう・鶏がら				○					
		牛乳		牛乳					○						
		春巻き	小麦粉・米油	豚肉	キャベツ・玉ねぎ					○					
		小松菜のサラダ	米油		小松菜・キャベツ・人参	醤油				○					
食物アレルギー対応食			※対応食を希望される場合は、申請が必要です		◎材料入荷の都合による献立変更はご了承下さい。 ◎（ ）内の数は個数です。 ◎毎日、箸を忘れないようにしましょう。 ◎曜日を○で囲んである日は、箸とスプーンを用意しましょう。							平均栄養量		830	30.2
今月の対応食はありません。												基準		830	27.0～41.5

- ・各料理に使用している材料を行ごとに表示しています。
- ・アレルギー表示義務基準に「くるみ」が特定原材料として追加されたことに伴い、令和7年度よりアレルギー表示を8品目に変更しました。
各料理のアレルギー表示は8品目（越谷市の学校給食では、そば・落花生・くるみは不使用のため表示なし）について表示しています。
- ・令和7年度より、一部のパンの配合変更に伴い、乳成分不使用のパンが増えました。
- その他、注意事項は裏面をご覧ください。

裏面もご覧ください！

学校給食 食物アレルギー対応について

越谷市の学校給食では、食物アレルギーを持つ児童・生徒及び保護者の方に下記のような対応を行っています。

- (1)資料の提供(※1) ① 給食材料が詳細に書かれた献立表 ② 給食用物資の原料配合表(※2)
 (2)給食内容の選択 ア、完全給食 イ、牛乳不飲 ウ、主食(御飯・パン・麺)のみ エ、副食(おかず)のみ オ、牛乳のみ
 (3)対応食の提供(※1)
 (4)「特定原材料」8品目(※3)を使用しない献立提供(該当する献立には★印がついています)

ただし、飲用牛乳と醤油(少量の小麦を含む)は使用し、食材料のみが該当します。希望の場合、★印献立のみの喫食が可能です。

※1…(1)(3)の情報は、越谷市ホームページ「こしがや子育てネット」に掲載しています。

※2…原料配合表には、業者からの開示されている情報(コンタミネーションを含む)のみを掲載しています。なお、コンタミネーションとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして最終加工食品に混入してしまうことです。

※3…「特定原材料」8品目とは、【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】です。

◎越谷市の給食では、そば・落花生・くるみ・キウイフルーツ・メロン・アーモンド・卵入りパンは使用しておりません。

(但し、工場内で使用していることがあります。詳細は原料配合表のコンタミネーションをご覧ください。)

◎「特定原材料」8品目を使用しない献立実施日に同じ調理場の他のラインで「特定原材料」8品目を使用する場合があります。

◎調理場・調理従事者・調理機械・器具・食器等は、アレルギー専用ではなく、完全除去ではありません。

注意して調理しておりますが、同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

◎揚げ油は、濾過して数回使用しているため、アレルギーを含む原材料及び加工食品も調理しています。

◎丸ごと食べられる魚やその他の魚に関して、魚卵を含む場合があります。小魚や海そうには、えび・かにを含む場合があります。

◎業者から納品される原材料及び加工食品については、同一の製造ライン・同一工場内・同一製造工程で、他のアレルギーを含む食品を製造している場合があります。

◎加工食品等に含まれる割合が5%未満の原材料については表示していません。

この献立表には、加工食品等に含まれる全ての原材料を記載しているわけではありませんので、詳細は、※2の原料配合表をご覧ください。

【問い合わせ先】給食課 TEL：963-9293

今月の越谷産情報

米(越谷産彩のきずな)
 長ねぎ(中島・三野宮)
 小松菜(相模町・小曾川・北川崎)
 ほうれん草(増森・三野宮・大杉)
 大根(増森・大杉)
 白菜(増森・大杉)
 くわい(七左町・西新井)

※生育状況により、産地を変更することがあります。

【今月の郷土料理】
越谷市

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに!

◆ごまよごし

越谷では、黒ごまを使ったごま和えのことを「ごまよごし」と呼んでいました。黒すりごまに砂糖と醤油で味付けし、茹でた野菜と和えます。名前の由来は、野菜の色が黒すりごまによってにごるので、ごまよごしと言われていました。旬の野菜を美味しく食べる料理として、親しまれていました。

◆くわい御飯

くわいは、埼玉県で多く作られており、越谷市の特産品です。主に荻島地区や出羽地区で作られています。学校給食では、毎年出る定番メニューで、くわい・鶏肉・人参・グリーンピースを入れて炊き込み御飯にしました。

◆こしがや鴨ネギ鍋

こしがや鴨ネギ鍋は、平成19年に給食に登場し、毎年冬の定番メニューになりました。越谷に鴨場があり、また長ねぎの産地であることから、鴨と長ねぎと一緒に料理するとおいしくなることから、この「こしがや鴨ネギ鍋」が考えられました。令和5年には、地域で長く愛されてきた食文化として文化庁の「100フード」に登録されました。

給食だより1月

家族で読みましょう!

令和7年度
発行:越谷市教育委員会



食に関する標語

「食べてみよう」きっと広がる 食の世界

越谷市立平方小学校 6学年 中川 桜乃

食べてみて 色んな給食 おいしいよ

越谷市立花田小学校 5学年 味口 隆晴

よくかんで そしたらうま味 ついてくる

越谷市立北越谷小学校 6学年 井沢 萌映

家庭での食育 ～できることから少しずつ～

◇親子で買い物…旬の食材の値段や流通を学ぶ場にしましょう。

◆親子でクッキング…家庭の味を伝えましょう。

◇食後のお手伝い…家庭の中で役割をもつことにより、社会性や自立心を育みます。

◆野菜の収穫・栽培…食べ物に命があることを学び、食べ物大切にしようとする心を育みます。



明けましておめでとうございます。気持ちを新たに、新しい目標を決めた人も多いのではないのでしょうか。しっかり食事をとって、元気に過ごしましょう。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活
を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社交性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全
に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の
の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

【参考文献】家庭とつながる!新食育ブック③成長期に大切な食品(少年新聞社)・月間学校給食



「第42回 越谷市学校給食研究協議大会」

期日 令和8年1月29日(木) 受付13:40 開会 14:00

場所 越谷市中央市民会館 1階 劇場

講演 東京大学 名誉教授 佐々木 敏 先生

「食べるあなたの意識が変わる!「行動栄養学」とはなにか?」



Q.主食抜きダイエットは効果がある?

①効果あり ②効果なし

A. ②
主食に多く含まれる炭水化物を抜くと体にダメージを与えるため、成長期は特に避けたい方法です。

お知らせ

子どもに人気の給食レシピを子育てネットにて掲載中! ▶こしがや子育てネットのトップページから

親子で作ろう♪人気給食レシピ 検索

▶QRコードから

