

令和7年度2月分 学校給食献立表

越谷市教育委員会

C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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)								
			(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								
2	月	麦御飯	麦御飯									766	30.8	
		牛乳		牛乳					○					
		照り焼きハンバーグ	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉・パン粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ	醤油・みりん	○	○	○					
		スープカレー	じゃが芋・米油	鶏肉	人参・玉ねぎ・しめじ さやいんげん・トマト・にんにく 生姜	塩・カレー粉・スープストック 醤油・コリアンダー・削り節				○				
		コールスロー	米油・砂糖		キャベツ・人参	塩・りんご酢								
3	火	御飯	御飯									819	27.0	
		牛乳		牛乳					○					
		卵の花コロッケ	パン粉・米油	おから・豚肉		中濃ソース(ボトル)				○				
		石狩汁	じゃが芋	鮭・豆腐・油揚げ・味噌	大根・こんにゃく・長ねぎ しめじ・人参・生姜	削り節・煮干し								
		もやしのサラダ	米油		もやし・きゅうり・人参	醤油					○			
4	水	御飯	御飯									817	31.0	
		牛乳		牛乳					○					
		オーロラソース和え	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉	豚レバー		トマトケチャップ・ウスターソース					○			
		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					○			
		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	醤油					○			
5	木	節分大豆		節分大豆										
		おかめ丼(麦御飯) (具)	麦御飯 麩・砂糖	豚肉・なると	玉ねぎ・白滝・ほうれん草	醤油・みりん				○				
		牛乳		牛乳					○					
		枝豆サラダ	マヨネーズ(チューブ)		キャベツ・人参・枝豆・コーン	塩・こしょう	○							
		メープルマフィン	メープルマフィン											
6	金	白ごま鶏うどん(地粉うどん) (汁)	地粉うどん ごま	鶏肉・油揚げ・味噌	長ねぎ・人参	醤油・煮干し・削り節・塩				○		896	33.4	
		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					○				
		変わり浸し	米油	焼豚・パックかつお節	キャベツ・もやし・コーン	醤油					○			
		★特定原材料8品目(8大アレルギー)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。)												
9	月	御飯	御飯									803	30.6	
		牛乳		牛乳					○					
		鶏肉の照り焼き	米油・砂糖	鶏肉	生姜	醤油・みりん・酒					○			
		味噌汁	じゃが芋	油揚げ・豆腐・わかめ・味噌	玉ねぎ	削り節・煮干し								
		野菜サラダ	米油		キャベツ・きゅうり・人参	醤油					○			
10	火	ぼんかん			ぼんかん									
		御飯	御飯											
		牛乳		牛乳					○					
		あじ磯辺フライ	米油・パン粉	あじ		中濃ソース(ボトル)					○			
		芋団子汁	芋もち・米油	鶏肉	ごぼう・人参・大根・長ねぎ	酒・醤油・塩・削り節					○			
12	木	醤油フレンチ	米油	焼豚	キャベツ・きゅうり	醤油					○			
		麦御飯	麦御飯											
		牛乳		牛乳					○					
		かぼちゃコロッケ	米油・パン粉・小麦粉	豚肉	かぼちゃ	中濃ソース(ボトル)					○			
		かき玉汁	馬鈴薯澱粉	卵・豆腐・鶏肉	人参・長ねぎ	醤油・塩・削り節	○				○			
13	金	ごま和え	ごま・砂糖	竹輪	ほうれん草・人参・もやし	醤油					○			
		★特定原材料8品目(8大アレルギー)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。)												
		御飯	御飯											
		牛乳		牛乳					○					
		豆腐の味噌炒め	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉	豆腐・豚肉・味噌	長ねぎ・たけのこ・人参 にら・生姜・にんにく	醤油					○			
16	月	春雨サラダ	春雨・米油・砂糖		キャベツ・きゅうり・人参	酢・醤油・塩					○			
		ドライブルーネ			ブルーネ									
		御飯	御飯											
		牛乳		牛乳					○					
		いわしの梅煮		いわし							○			
17	火	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					○			
		コーンサラダ	中華ドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参・コーン						○			
		りんごゼリー	りんごゼリー											
		麦御飯	麦御飯											
		牛乳		牛乳					○					
18	水	豚肉とさつま芋の揚げ和え	馬鈴薯澱粉・さつま芋・米油・砂糖	豚肉		醤油・みりん・酒					○			
		呉汁		大豆・油揚げ・味噌	大根・こんにゃく・ごぼう・長ねぎ・人参	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					○			
		★特定原材料8品目(8大アレルギー)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。)												
		御飯	御飯											
19	木	牛乳		牛乳					○					
		さばの塩焼き	米油	さば										
		肉じゃが	じゃが芋・砂糖	豚肉	玉ねぎ・こんにゃく・さやいんげん・人参	醤油					○			
		酢の物	春雨・砂糖	わかめ	きゅうり	酢・醤油・塩					○			
		ハヤシライス(麦御飯) (ルウ)	麦御飯											
20	金	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					○			
		焼きそばサンド(コッペパンスライス) (焼きそば)	コッペパンスライス								○			
		牛乳(250ml)	米油・中華麺	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	ウスターソース・塩・焼きそばソースのもと					○			
24	火	フランクフルトのオイル焼き	米油	牛乳					○					
		小松菜とごぼうのサラダ	マヨネーズ		小松菜・ごぼう・人参・コーン	醤油	○			○				
		鶏ごぼう丼(御飯)	御飯											
		(具)	砂糖・米油	鶏肉	生姜・玉ねぎ・こんにゃく 人参・ごぼう・枝豆	みりん・醤油					○			
		牛乳		牛乳					○					
25	水	切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油					○			
		スティックチーズ		チーズ							○			
		担々麺(中華麺)	中華麺											
		(汁)	ごま油・ごま	豚肉・味噌	たけのこ・にら・もやし・長ねぎ 人参・生姜・干椎茸・にんにく	鶏がら・醤油・豆板醤 中華用スープストック・こしょう					○			
		牛乳		牛乳					○					
25	水	揚げ餃子(3)	米油・小麦粉	豚肉	キャベツ						○			
		わかめ和え	米油	わかめ	大根・人参・きゅうり	醤油・塩					○			

裏面もご覧ください！

令和7年度2月分 学校給食献立表

越谷市教育委員会

C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。						栄養価	
		(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	卵	乳	小麦	えび	かに	中学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
26 木	荻島小学校児童が考えた献立										789	28.2	
	御飯	御飯											
	魚ふりかけ		魚ふりかけ					○					
	乳飲料コーヒー		乳飲料コーヒー				○						
	くわいの唐揚げ	米油		くわい									
	豚汁	じゃが芋・米油	豆腐・豚肉・油揚げ・味噌	大根・人参・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ・生姜									
27 金	チキンサラダ	米油・ごま油	ささみ・わかめ	人参・きゅうり・水菜	酢・醤油				○		869	38.0	
	食パン	食パン						○					
	こしがやいちごのジャム	いちごジャム											
	牛乳(250ml)		牛乳				○						
	ほうれん草入りオムレツ	米油	卵	ほうれん草		○	○						
	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								
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり・人参	フレンチドレッシング(ボトル)								
	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				833
24日(火)スティックチーズ→味付け小いわし(ごまなし) (乳対応)						基準				830	27.0～41.5		

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、アレルゲン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、他のアレルゲン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) くわい(西新井・七左町)
長ねぎ(中島・三野宮) 小松菜(相模町・小曽川・北川崎)
ほうれん草(増森・三野宮・大杉)
※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】
北海道

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに！

◆芋団子汁

芋団子の発祥は餅を作る際、もち米の代わりにじゃが芋を使っていたことが始まりといわれています。当時は貴重なエネルギー源として重宝されていました。

給食では、芋団子・鶏肉、ごぼう、人参、大根、長ねぎを入れて、かつおだしがきいた醤油味の汁物にしました。

◆スープカレー

北海道で約50年前に生まれた料理です。とろみのあるカレーとは違い、サラサラしたスープのカレーです。

給食では、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒めて、だし汁を入れ、カレー粉とコリアンダーで仕上げています。

◆石狩汁

石狩汁は、新鮮な鮭とじゃが芋、キャベツなど北海道でとれる野菜を入れ、寒い冬に体が温まるように味噌で煮込んだ郷土料理です。

給食では、鮭、じゃが芋、大根、人参、長ねぎ、豆腐、こんにゃく、油揚げ、しめじを入れ、味噌味に仕上げました。

給食だより2月

家族で読みましょう！

令和7年度

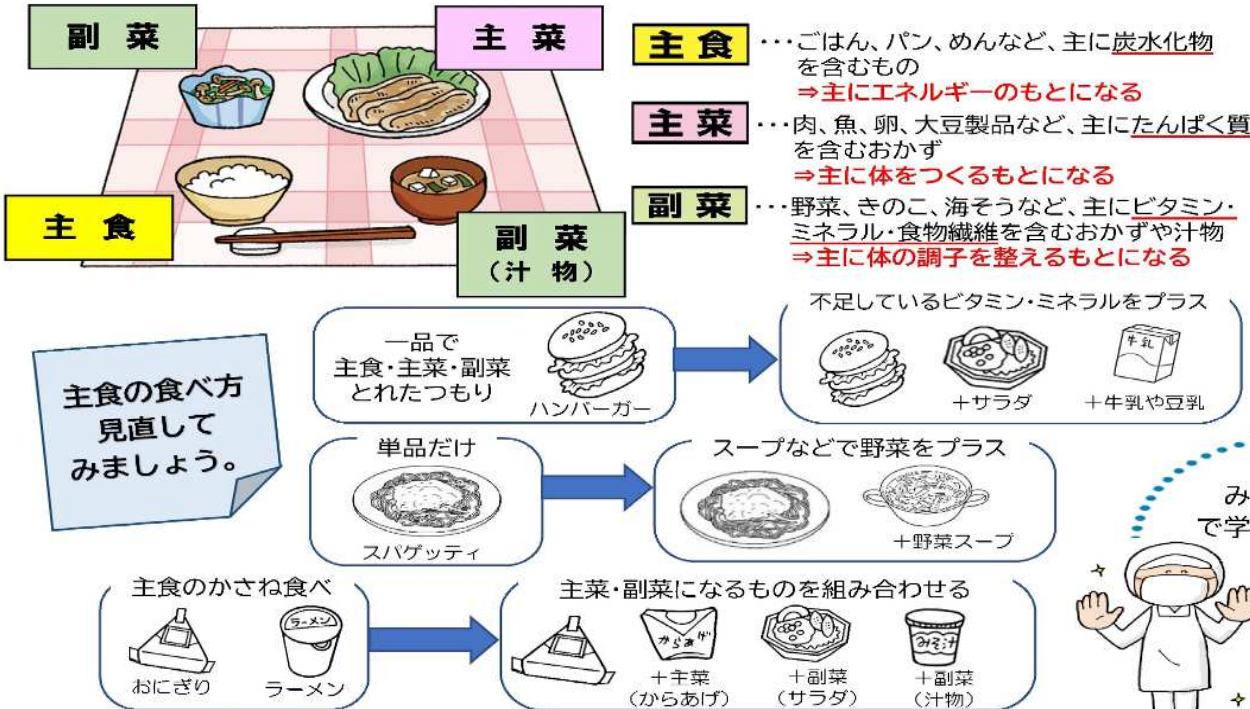
発行：越谷市教育委員会

節分を過ぎると立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さは続き、空気は乾燥しています。
感染症の予防のためにも、手洗いうがいだけでなく、規則正しい食生活を送って体力をつけましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた献立で
栄養バランスを整えましょう。

主食であるごはん・パン・めんなどの献立と一緒に食べるのが副食です。副食には主菜・副菜があります。

主食+主菜+副菜の組み合わせを工夫すると、栄養バランスのよい献立になります。



【参考文献】家庭とつながる！新食育ブック①(少年写真新聞社) たよりになるね！食育ブック①③④(少年写真新聞社)

今月の給食
レシピ紹介

石狩汁

北海道石狩地方の郷土料理です。
具沢山の味噌汁はごはんとの相性ピッタリです。

材 料	4 人 分	準 備
大根	60 g	いちよう切り
にんじん	25 g	いちよう切り
じゃがいも	100 g	ひと口大に切る
しめじ	25 g	小房に分ける
板こんにゃく	25 g	短冊切りにし、下茹で
油揚げ	25 g	油抜きし、せん切り
木綿豆腐	80 g	さいの目切り
生鮭切身	100 g	1.5 cmの角切りにし、酒をふって水けをふき、臭みを取る
しょうが	3 g	みじん切り
長ねぎ	25 g	小口切り
味噌	大さじ3	※給食は赤味噌大さじ1、白味噌大さじ2を合わせる
だし汁	3カップ	※給食は煮干し10g、かつお節5gでだしをとる

- ① だし汁に大根、にんじん、じゃがいもを入れ、煮る。
② ①がやわらかくなったら、しめじ、こんにゃく、油揚げ、豆腐、鮭、しょうが、長ねぎを入れ、火が通ったら味噌を溶き入れる。

給食調理員コーナー

みなさん、こんにちは！私たちはみなさんが元気いっぱい学校で学べるように、精一杯、真心を込めて給食を作っています。

みなさんがお家や給食で食べているものにはたくさんの生き物の命が使われているので、これからごはんを食べる時には感謝をして「いただきます」をしてください。

私たちもみなさんにたくさん食べてもらえるように、毎日一生懸命調理していきます。これからも、美味しく食べて元気に過ごしてください。

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！ぜひご活用ください。

▶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

