

令和7年度5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			
		(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		中学校			
							エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
1 木	御飯	御飯						781	27.5	
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	黒はんぺんフライ	パン粉・米油	いわしはんぺん				○			
	めった汁	さつま芋・米油	豆腐・豚肉・味噌	大根・人参・ごぼう・こんにゃく 干椎茸・長ねぎ・生姜						
	ごま和え	ごま・砂糖		小松菜・白菜・もやし	醤油		○			
2 金	麦御飯	麦御飯					○	821	30.8	
	牛乳(250ml)		牛乳				○			
	レバーの香味和え	砂糖・ごま・馬鈴薯澱粉・米油	豚レバー		醤油・みりん・酒		○			
	ふきの味噌汁	じゃが芋	豆腐・油揚げ・味噌	ふき・人参	削り節・煮干し					
	もやしのサラダ	米油・砂糖		もやし・小松菜・人参	醤油・酢・塩・洋辛子粉		○			
7 水	五目寿司(麦酢飯) (具)	麦酢飯 砂糖	鶏肉・竹輪・油揚げ	人参・たけのこ・グリーンピース	酒・醤油		○	929	31.5	
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	いかメンチ	パン粉・米油	たら・いか・ひじき	玉ねぎ			○			
	春雨サラダ	春雨・米油・砂糖		キャベツ・人参・きゅうり	塩・酢・醤油・洋辛子粉		○			
	柏餅	柏餅					○			
8 木	西方小学校児童が考えた献立							805	35.6	
	コッペパン	コッペパン					○			
	牛乳		牛乳				○			
	チキンステーキ	米油・砂糖・オリーブ油	鶏肉	長ねぎ・にんにく	醤油・塩・酒・こしょう		○			
	ミネストローネ	マカロニ・オリーブ油・いんげん豆	ベーコン	玉ねぎ・人参・セロリ・トマト	スープストック・塩・こしょう・鶏がら		○			
9 金	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				875	28.4	
	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 牛乳	長ねぎ・人参	醤油・塩・煮干し・削り節		○ ○			
	牛乳		牛乳			○				
	卵の花コロッケ	じゃが芋・パン粉・小麦粉・米油	おから・鶏肉				○			
	千草和え	米油		キャベツ・ほうれん草・コーン・人参	醤油		○			
12 月	御飯	御飯					○	761	32.5	
	牛乳		牛乳							
	さばのすだちソースかけ	米油・馬鈴薯澱粉	さば	にんにく・長ねぎ・生姜・すだち果汁	醤油・みりん		○			
	打ち豆汁	里芋	大豆・油揚げ・味噌	大根・人参・こんにゃく・長ねぎ	削り節					
	おかひじきのサラダ	米油		おかひじき・キャベツ きゅうり・人参	醤油		○			
13 火	御飯	御飯						843	30.3	
	牛乳		牛乳			○				
	チキンメンチカツ	パン粉・米油	鶏肉	玉ねぎ	中濃ソース(ボトル)		○			
	肉じゃが	じゃが芋・砂糖	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・こんにゃく さやいんげん・人参	醤油		○			
	ナムル	ごま油・ラー油・砂糖		大豆もやし・ほうれん草・人参	醤油		○			
14 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。)							790	32.0	
	御飯	御飯					○			
	牛乳(250ml)		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		○			
	切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油		○			
15 木	★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。)							805	32.8	
	肉丼(御飯) (具)	御飯 砂糖	豚肉	玉ねぎ・白滝・人参・ほうれん草・生姜	みりん・醤油					○
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	変わり和え	米油	パックかつお節	もやし・コーン・きゅうり・人参	醤油		○			
	バターロール	バターロール				○	○			
16 金	牛乳(250ml)		牛乳			○		835	34.2	
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・米油	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム にんにく・トマト	トマトケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう	○	○			
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり・人参・コーン	フレンチドレッシング(ボトル)					
	御飯	御飯								
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
19 月	味噌カツ	パン粉・米油・砂糖	豚肉・味噌		中濃ソース		○	815	27.5	
	高野煮	砂糖	鶏肉・高野豆腐	大根・ごぼう・人参 こんにゃく・さやいんげん	醤油・みりん		○			
	きくらげと春雨のサラダ	春雨・米油・砂糖		キャベツ・人参・きくらげ	塩・酢・醤油		○			
	御飯	御飯								
	牛乳(250ml)		牛乳							
20 火	味噌カツ	パン粉・米油・砂糖	豚肉・味噌		中濃ソース			924	30.1	
	高野煮	砂糖	鶏肉・高野豆腐	大根・ごぼう・人参 こんにゃく・さやいんげん	醤油・みりん					
	きくらげと春雨のサラダ	春雨・米油・砂糖		キャベツ・人参・きくらげ	塩・酢・醤油					
	御飯	御飯								
	牛乳(250ml)		牛乳			○	○			
21 水	和風フレンチ	米油	ひじき	キャベツ・きゅうり・人参	醤油		○	820	32.3	
	★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。)									
	そばろ丼(御飯) (具)	御飯 砂糖	鶏肉 牛乳	コーン・人参・グリーンピース・干椎茸・生姜	醤油・酒・みりん					○
	牛乳(250ml)		牛乳				○			
	蒸しじゃが芋 お浸し	じゃが芋			塩					
22 木	お浸し		パックかつお節	キャベツ・ほうれん草・もやし	醤油		○	805	29.8	
	御飯	御飯								
	牛乳(250ml)		牛乳				○			
	いわしの梅煮		いわし				○			
	切干大根と糸昆布の煮付け	砂糖	昆布・鶏肉・さつま揚げ・油揚げ	切干大根・こんにゃく・人参	醤油		○			
23 金	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	○		758	27.1	
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー								
	ワンタンメン(中華麺) (汁)	ワンタンの皮	豚肉	もやし・長ねぎ・人参	醤油・塩・中華用スープストック・こしょう・鶏がら		○			
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	金平春巻き	小麦粉・米油	鶏肉	ごぼう			○			
26 月	変わり浸し	米油・ごま油		キャベツ・ほうれん草・人参	醤油			799	27.7	
	御飯	御飯								
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	照り焼きハンバーグ	パン粉・米油・砂糖・馬鈴薯澱粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ	醤油・みりん	○	○			○
	けんちん汁	じゃが芋・米油	豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく	醤油・塩・煮干し・削り節		○			
27 火	醤油フレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・人参	醤油		○	845	33.3	
	ソイ丼(麦御飯) (具)	麦御飯								
	牛乳(250ml)	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		○			
	酢の物	春雨・砂糖	牛乳 わかめ	きゅうり	酢・醤油・塩		○			
	子どもパン	子供パン					○			
28 水	牛乳		牛乳				○	909	39.4	
	フランクフルトのオイル焼き	米油	フランクフルト							
	ペンネのクリーム煮	じゃが芋・ペンネ・米油・ホワイトルウ	鶏肉・脱脂粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース	塩・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					
	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								

今月の対応食はありません。

・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－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！

令和7年度5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		
		(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		中学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29 木	御飯	御飯						792	28.7
	牛乳(250ml)		牛乳			○			
	あじ磯辺フライ	米油・パン粉	あじ		中濃ソース(ボトル)		○		
	沢煮椀		豚肉・なると	大根・ごぼう・人参・こんにゃく・干椎茸	うすくち醤油・塩・削り節		○		
	コーンサラダ	米油		キャベツ・コーン・人参・きゅうり	醤油		○		
30 金	麦御飯	麦御飯						909	29.6
	魚ふりかけ		魚ふりかけ				○		
	牛乳(250ml)		牛乳				○		
	豆とかぼちゃのコロッケ	パン粉・米油		かぼちゃ			○		
	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		○		
	もやしのナムル	ごま油・砂糖		もやし・小松菜・人参	醤油・酢・塩		○		
	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				平均栄養量		
今月の対応食はありません。		◎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。				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

※生育状況により、産地を変更することがあります。

米(越谷産彩のきずな)
長ねぎ(中島・三野宮)
小松菜(相模町・小曽川)

【今月の郷土料理】
中部地方(愛知県・福井県・石川県)

◆みそカツ

とんかつに八丁みそを使ったみそ味のたれをかけて食べる愛知県の郷土料理です。八丁みそは大豆と塩だけで作り、水分が少なく長持ちしますが出来上がるまで3年ほどかかります。

◆打ち豆汁

福井県にある永平寺の行事で出された精進料理です。打ち豆は大豆を水につけて戻したものを、石臼の上に載せ、木づちでつぶして作ります。

◆めった汁

さつま芋を使った豚汁が特徴の石川県の郷土料理です。特に根菜類に決まりはない家庭料理で、やたらめったら具をいれるなど諸説があります。

給食だより5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

甘辛い味付けで
ごはんが進む！

5月の献立よりレシピの紹介

肉 井

作り方 (4人分)

- 豚小間肉は、酒につけておく。
- 玉ねぎは4mmの薄切り、人参は細せん切り、根生姜はみじん切りにする。
白滝は5cmの長さに切り、下茹でする。
- ほうれん草はさっと茹でて、水で冷やし、2cmの長さに切る。水気はよく切っておく。
- 鍋に水と◆の調味料、根生姜、豚小間肉、玉ねぎ、人参、白滝を入れ火が通るまで煮る。
- 材料が煮えて味がなじんだら、火を止めてほうれん草を加える。
- 温かいご飯に⑤を乗せて完成。

材料 (4人分)

温かいごはん	茶碗 4 杯分
豚小間肉	280g
酒	小さじ 1
玉ねぎ	220g
白滝	140g
人参	50g
ほうれん草	60g
根生姜	3g
◆本みりん	小さじ 1 弱
◆砂糖	大さじ 1 強
◆醤油	大さじ 2 強
水	100 cc

肉や野菜も一緒に摂取できて、家庭でも手に入れやすい食材を使っています。給食でも子ども達に人気の献立です！



1杯のお茶碗(ごはんの量約 150g)には、何つぶのお米が入っているでしょうか。

- ①約 900 つぶ ②約 1800 つぶ ③約 3200 つぶ

※米の量は、令和7年度5月の献立表に掲載されている量です。

吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。5月は季節の変わり目で体調を崩しやすいので、バランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

米・ごはんを知ろう！

ごはんやパン、めんにはエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。その中で、今回は「米・ごはん」について紹介します。

米は、イネ科の穀物で、約1万年前にインド東部や中国で栽培が始まったと考えられます。日本へは、縄文時代に九州に伝わり、その後、東北地方へ伝わってきました。炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米」「ご飯」と「御(お／ご)」をつけて呼び、昔から大切にされている食べものです。日本では主食として食べられていますが、もちやきりたんぼ(ご飯をすり潰して木の棒に塗りつけて焼いたもの)などの料理にしたり、米粉などの加工品やお菓子、調味料などさまざまな形で利用されています。

世界は、人口の約半分の人々が米を主食にしています。中国ではチャーハン、韓国ではビビンバ、インドやパキスタンではビリヤニ、ベトナムでは米粉から作られるフォーなどの米料理があります。

米を使った料理の紹介



きりたんぼ鍋

きりたんぼと野菜、地鶏を鍋で煮込んだ、秋田県の郷土料理



ビリヤニ

スパイスと米、肉や魚、野菜などを入れた混ぜご飯



フォー

米粉と水で作った、平たい麺を使った料理

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



募集

学校給食センターでは、会計年度任用職員(調理員)を募集しています。詳しくは、越谷市役所人事課(☎963-9132)へお願いします。

※調理師免許不要