

令和7年度8・9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						
		(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)					
8/27	水	黒パン	黒パン				○		943	30.2			
		牛乳(250ml)		牛乳									
		グラタン	ショートニング・じゃが芋・米粉	おから	かぼちゃ								
		ABCスープ	マカロニ	ポークウィンナー・ベーコン	白菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース	醤油・塩・こしょう					○		
	クリームサラダ	コーンクリームドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参	鶏がらスープの素・鶏がら								
28	木	川柳小学校児童が考えた献立 SDGsドライカレー(麦御飯)	麦御飯						880	31.1			
		(ルウ)	米油・馬鈴薯澱粉	豚肉	玉ねぎ・人参・なす ズッキーニ・トマト・ピーマン にんにく・生姜	カレー粉・ウスターソース・トマトケチャップ・塩							
		牛乳(250ml)		牛乳			○						
		もやしのサラダ	米油		もやし・きゅうり・人参	醤油					○		
	レモンマフィン	レモンマフィン											
29	金	★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。)							814	31.4			
		御飯	御飯					○					
		牛乳(250ml)		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								
	切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油				○				
9/1	月	御飯	御飯				○		757	29.8			
		牛乳(250ml)		牛乳								○	
		ししゃもフライ(2)	パン粉・米油	ししゃも		中濃ソース(ボトル)						○	
		だぶ	麩・馬鈴薯澱粉	鶏肉・かまぼこ・生揚げ	人参・れんこん・こんにゃく 干椎茸・長ねぎ	うすくち醤油・塩・削り節・昆布						○	
	ごま和え	ごま・砂糖		小松菜・白菜・もやし	醤油				○				
2	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。)							798	31.8			
		肉丼(御飯)	御飯										
		(具)	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				○					
	和風フレンチ	米油	ひじき	キャベツ・きゅうり・人参	醤油					○			
3	水	御飯	御飯				○		839	27.9			
		牛乳(250ml)		牛乳									
		ハンバーグ		豚肉・鶏肉	玉ねぎ	トマトケチャップ							
		アイリッシュスープ	じゃが芋・大麦・米油	豚肉	人参・玉ねぎ	スープストック・ローリエ・塩・こしょう							
	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	○							
4	木	御飯	御飯				○		772	29.9			
		牛乳(250ml)		牛乳									
		豚キムチ	米油・砂糖・ごま・ごま油	豚肉	白菜キムチ・玉ねぎ・にら 人参・にんにく	酒・塩・こしょう							
		醤油フレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・人参 みかん	醤油						○	
5	金	ピリ辛ひじき丼(麦御飯)	麦御飯						918	28.6			
		(具)	砂糖・ごま油	ひじき・豚肉	ごぼう・人参・にんにく・さやいんげん	豆板醤・醤油						○	
		牛乳(250ml)		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)						○	
	変わり和え	米油	バックかつお節	もやし・きゅうり・人参・コーン	醤油				○				
8	月	麦御飯	麦御飯				○		907	28.1			
		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						○	
	わかめ和え	米油	わかめ	大根・人参・きゅうり	醤油・塩				○				
9	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。)							783	37.9			
		御飯	御飯					○					
		牛乳(250ml)		牛乳									
		鮭の塩焼き	米油	鮭									
	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				○				
	コーンサラダ	米油		キャベツ・きゅうり・コーン	醤油					○			
10	水	味噌ラーメン(中華麺)	中華麺						758	27.1			
		(汁)	砂糖・ごま・ごま油	豚肉・味噌	もやし・長ねぎ・人参 コーン・生姜・にんにく	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							○	
	きゅうりのサラダ	和風ドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参									
11	木	御飯	御飯				○		808	29.4			
		牛乳(250ml)		牛乳									
		チキンハムカツ	米油	鶏肉		中濃ソース(ボトル)							
		つぼん汁	里芋	鶏肉・豆腐・竹輪	こんにゃく・干椎茸・人参	うすくち醤油・塩・煮干し・みりん						○	
	千草和え	米油		キャベツ・ほうれん草・コーン・人参	醤油					○			
12	金	子どもパン	子供パン				○		804	34.6			
		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							
		フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー・ナタデココ		パイナップル・おうとう・オレンジジュース								
16	火	御飯	御飯				○		757	29.5			
		牛乳(250ml)		牛乳									
		麻婆豆腐	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉・ごま油	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・中華用スープストック・豆板醤						○	
		野菜サラダ	マヨネーズ(チューブ)		キャベツ・きゅうり・人参・コーン	塩・こしょう	○						
17	水	御飯	御飯				○		855	32.7			
		牛乳(250ml)		牛乳									
		レパールの香味和え	馬鈴薯澱粉・米油・砂糖・ごま	豚レパール		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							
	和風サラダ	米油		キャベツ・コーン・人参・きゅうり	醤油					○			
18	木	御飯	御飯				○		751	27.8			
		牛乳		牛乳									
		魚すり身フライ	パン粉・米油	たら	キャベツ・玉ねぎ							○	
		さつま汁	里芋	豆腐・鶏肉・油揚げ・味噌	人参・大根・こんにゃく・長ねぎ	煮干し						○	
	即席漬け			キャベツ・きゅうり	醤油・塩					○			
19	金	コッペパン	コッペパン				○		912	33.7			
		乳飲料コーヒー	米油	乳飲料コーヒー									
		フランクフルトのオイル焼き		フランクフルト									
		コーンチャウダー	じゃが芋・ホワイトルウ・米油	鶏肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン	塩・こしょう						○	
	キャベツのサラダ	玉ねぎドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参						○			
22	月	御飯	御飯				○		829	31.5			
		牛乳(250ml)		牛乳									
		チキン南蛮(タルタルソース)	馬鈴薯澱粉・米油・砂糖	鶏肉	玉ねぎ	酢・醤油・七味唐辛子						○	
		さつま芋の味噌汁	パッタタルソース										
	中華風即席漬け	さつま芋	豚肉・豆腐・味噌	長ねぎ・生姜・こんにゃく	削り節・昆布					○			
	白ごま鶏うどん(地粉うどん)	地粉うどん		キャベツ・きゅうり・人参	塩・醤油					○			
24	水	(汁)	ごま	鶏肉・油揚げ・味噌	長ねぎ・人参				866	31.6			
		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		キャベツ・ほうれん草・人参・もやし	醤油						○	
25	木	御飯	御飯				○		907	35.4			
		牛乳(250ml)		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						○	
		とうがん汁		豚肉・なると	とうがん・人参・糸みつば・干椎茸	うすくち醤油・削り節						○	
	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					○			
	おはぎ	おはぎ											

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！

令和7年度8・9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		中学校	
						卵	乳	小麦
						えび	かに	
26	金	御飯 牛乳(250ml) ヤンニョムチキン 豆腐団子と春雨のスープ もやしときゅうりのサラダ ハヤシライス(麦御飯) (ルウ)	御飯 馬鈴薯澱粉・米油・砂糖・ごま 春雨 米油 麦御飯 じゃが芋・ハヤシルウ・米油	牛乳 鶏肉 豆腐ミートボール	トマトケチャップ・みりん・醤油・豆板醤 醤油・酒・塩 中華用スーブストック・鶏がら 醤油 人参・チンゲンサイ もやし・きゅうり・人参		○	
29	月	牛乳(250ml) 海そうサラダ シークワサーゼリー	米油 シークワサーゼリー	豚肉・チーズ 牛乳 わかめ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参	ウスターソース・トマトケチャップ・こしょう 醤油	○	○
30	火	御飯 牛乳(250ml) 野菜入り肉団子(3) かみなり汁 きくらげサラダ	御飯 米油 中華ドレッシング(ボトル)	牛乳 鶏肉 豆腐・卵・鶏肉	玉ねぎ・ごぼう 玉ねぎ・人参・長ねぎ キャベツ・人参・きゅうり・きくらげ	醤油・塩・煮干し・削り節	○	○
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		837
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品目を除いた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

【今月の郷土料理】九州地方

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに！

- ◆つぼん汁（熊本県）
秋祭りに供される会席膳のひとつで蓋付きの深い椀に盛り付けていたことから「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名がついたとされています。鶏肉や里芋、かまぼこなどの練り物、根菜類等を小さめに切り、出汁で煮て醤油味で仕上げた汁物です。
- ◆さつま汁（鹿児島県）
鹿児島県では、江戸時代にさつま藩で武士の士気を高めるために鶏を戦わせ、その際に負けた鶏をその場で野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりで、さつま地鶏を使うことから「さつま汁」と呼ばれるようになりました。鶏肉を使った具沢山の味噌汁です。
- ◆だぶ（佐賀県・福岡県）
「だぶ」は、煮崩れしにくい材料をたくさんのお水で「ざぶざぶ」煮ることから、「ざぶ」がなまって「だぶ」と呼ばれるようになりました。冠婚葬祭などで振る舞われる料理で、行事や地域により、材料やその切り方、味付けが異なります。鶏肉や季節の野菜を使用して作る郷土料理です。

8/28（木）SDG s ドライカレー

日本や世界が抱える食の問題であるフードロスを減らす取り組みのひとつとして、川柳小学校の児童が考えたメニュー。皮ごと食べられる廃棄の少ない野菜を人気のカレーに使用することで、調理くず・食べ残しを減らすことができます。

今月の越谷産情報

長ねぎ（中島・三野宮）

※生育状況により、産地を変更することがあります。

給食だより 8・9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



夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごせるよう、早寝早起きを心がけ、三食しっかり食べましょう。

色々な麺料理を知ろう！

麺は、種類が豊富で世界各国で様々な料理があります。手軽に食べることができ、子どもたちにも人気の料理です。



麺の発祥地は中国と言われています。メソポタミアで栽培されていた小麦が、約3000年前にシルクロードを伝って中国に伝わりました。当時は、小麦粉を練って生地を細長くした、いわゆる麺状態ではなく、小さくちぎったすいとん状や平たいワンタンの皮状のものを食べていたようです。

麺料理は、小麦を使用した日本のうどんやそうめん、中国のラーメン、イタリアのパスタなどがあります。また、ベトナムのフォーやタイのパットタイは米粉、日本のそばや韓国のビビン麺はそば粉など、小麦以外の粉から作られるものもあります。

うどんは、小麦粉に食塩と水を加えて作ります。太さや形状は様々ありますが、つるつるとのど越しがよく、茹で加減でコシの強さや歯ごたえを変えることができます。



中華麺は、小麦粉に「かんすい」、塩、卵を加えて作ります。「かんすい」が入ることがうどんとの大きな違いで、中華麺特有の食感や色、香りを出しています。



そばは、そば粉につなぎとしての小麦粉と水を加えて作ります。小麦粉の配合割合によって名称が変わり、そば粉の割合が多いほど、香り高くなります。



～ 給食センター調理員より ～

みなさん、こんにちは！私たちは毎日みなさんが元気に学校で過ごせるよう、心を込めて給食を作っています。たくさんの野菜やお肉、お魚を使って、栄養満点のおいしい給食になるように作っています。
「おいしい」の一言が、私たち調理員の一番の喜びです。好き嫌いせず、何でも食べると体が丈夫になり、勉強も運動ももっと頑張れますし、残さずきれいに食べてくれるとうれしいです。
これからも、みなさんの笑顔のために頑張っていきます。



9月の献立よりレシピの紹介

白ごま鶏うどん



材料（4人分）

- 茹でうどん 4玉
鶏もも肉 60g
長ねぎ 60g
油揚げ 40g
人参 30g
◆濃口醤油 小さじ2弱
◆塩 少々
白味噌 大さじ3強
白ねりごま 大さじ1
白すりごま 大さじ1
だし汁 4カップ
※給食では煮干し 5g
かつお節 10g

作り方

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
②長ねぎは4mmの小口切り、人参は4mmのいちよう切りにする。
③油揚げは縦半分にして2cm幅に切り、油抜きをする。
④鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏もも肉と人参を入れる。
⑤人参がやわらかくなってきたら、◆の調味料と③の油揚げを加え、沸騰したら一度火を止め、白味噌を溶き入れる。
⑥白ねりごまと白すりごま、長ねぎを加えてひと煮立ちさせたら、茹でうどんと合わせる。

肉も野菜も入った栄養満点のごま香る味噌味のうどんです！大根や里芋、青菜を入れても美味しいです。

☆☆☆ 食に関する標語 ☆☆☆

給食は 元気のみなもと 残さずに

越谷市立南越谷小学校 五学年 小林 春佳

いただきます モリモリ食べて マッチョマン

越谷市立中央中学校 三学年 本 将大



熊本県の郷土料理「つぼん汁」は、〇〇と呼ばれる深い椀に入れて食べられていたことから、この名前がつけました。
〇〇とは次のうちどれでしょう？
①ズボン ②すっぽん ③つぼ

「つぼん汁」は、熊本県で古くから食べられていた郷土料理で、鶏肉や野菜を煮た汁に、うどんやそばを入れて食べるのが特徴です。

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



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）へお問い合わせください。

※調理師免許不要