

令和7年度10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)
★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。)								
★ 1 水	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		○	
	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			
もやしのサラダ	米油・砂糖		もやし・小松菜・人参	醤油・酢・塩		○		
2 木	御飯	御飯						
	牛乳(250ml)		牛乳			○		
	家常豆腐(ジャーチャンドウフ)	米油・砂糖・ごま油 馬鈴薯澱粉	豚肉・生揚げ・味噌	たけのこ・人参・干椎茸・にら 玉ねぎ・にんにく・生姜	醤油・豆板醤・中華用スープストック		○	
	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	○		
ドライブルー			ブルー					
3 金	肉汁うどん(地粉うどん)	地粉うどん					○	
	(汁)	砂糖	豚肉・なると・油揚げ	長ねぎ・人参	醤油・酒・削り節・煮干し		○	
	牛乳		牛乳			○		
	さつま芋と大豆のごまがらめ	さつま芋・米油・砂糖・ごま	大豆		醤油		○	
お浸し		バックかつお節	キャベツ・ほうれん草・もやし	醤油		○		
6 月	御飯	御飯						
	牛乳		牛乳			○		
	いわしフライ	米油・パン粉	いわし		中濃ソース(ボトル)		○	
	大根の味噌汁		油揚げ・豆腐・味噌	大根	煮干し・削り節		○	
ごま和え	ごま・砂糖		キャベツ・ほうれん草・もやし・人参	醤油		○		
みたらし団子	みたらし団子							
7 火	御飯	御飯						
	牛乳(250ml)	砂糖	鶏肉	コーン・人参・グリーンピース 干椎茸・生姜	醤油・酒・みりん		○	
	揚げたこ焼き	米油・小麦粉	牛乳			○		
	和風フレンチ	米油	たこ	キャベツ	かつおだし		○	
コッペパン(スライス)	コッペパンスライス					○		
8 水	牛乳		牛乳			○		
	フランクフルトのオイル焼き	米油	フランクフルト					
	チャウダー	じゃが芋・ホワイトルウ・米油	鶏肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参	塩・こしょう	○	○	
	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 木	御飯	御飯						
	牛乳		牛乳			○		
	揚げ餃子(3)	米油・小麦粉	豚肉	キャベツ			○	
	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	○	○	
小松菜とえのきのナムル	ごま油		小松菜・キャベツ・人参・えのきたけ	醤油・塩・こしょう		○		
★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。)								
★ 10 金	御飯	御飯						
	牛乳(250ml)		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		○	
野菜サラダ	米油		キャベツ・きゅうり・コーン	醤油		○		
鷹後小学校児童が考えた献立								
14 火	わかめ麦御飯	わかめ麦御飯						
	牛乳		牛乳			○		
	鶏肉の唐揚げ(2)	馬鈴薯澱粉・米油	鶏肉		醤油		○	
	ABCスープ	マカロニ	ポークウインナー・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・鶏がらスープの素・鶏がら		○	
醤油フレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・人参	醤油		○		
ガトーショコラ	ガトーショコラ							
15 水	カレーライス(麦御飯)	麦御飯						
	(ルウ)	じゃが芋・米油・カレールウ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく	トマトケチャップ・ウスターソース・ガラムマサラ	○	○	
	牛乳(250ml)		牛乳			○		
	すだち酢和え	砂糖・ごま油	わかめ	小松菜・もやし・人参・すだち果汁	うすくち醤油		○	
16 木	大豆入りタコライス(麦御飯)	麦御飯						
	(タコスの肉)	米油・カレールウ・砂糖	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・にんにく・トマト	酒・塩・こしょう・チリパウダー トマトケチャップ・オイスターソース		○	
	(タコスの野菜)			キャベツ・きゅうり	塩			
	牛乳(250ml)		牛乳			○		
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		○		
17 金	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・にんにく・干椎茸	醤油・豆板醤・中華用スープストック こしょう・鶏がら		○	
	牛乳		牛乳			○		
	春巻き	米油・小麦粉	豚肉	キャベツ・玉ねぎ			○	
こんにゃくサラダ	玉ねぎドレッシング(ボトル)		大根・こんにゃく・人参 きゅうり・コーン					
20 月	麦御飯	麦御飯						
	牛乳(250ml)		牛乳			○		
	豆とかぼちゃのコロッケ	米油・パン粉		かぼちゃ			○	
	五目金平	米油・砂糖・ごま	さつま揚げ・鶏肉	ごぼう・れんこん・人参 さやいんげん	醤油		○	
切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油		○		
21 火	五目寿司(酢飯)	酢飯						
	(具)	砂糖	鶏肉・ちくわ・油揚げ	人参・グリーンピース・干椎茸・たけのこ	酒・醤油		○	
	牛乳(250ml)		牛乳			○		
	さんまのオレンジ煮		さんま	オレンジジュース			○	
千草和え	米油		キャベツ・ほうれん草・コーン・人参	醤油		○		
22 水	御飯	御飯						
	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	○	○	
	イナムドッチ		豚肉・かまぼこ・味噌	こんにゃく・干椎茸	削り節・みりん・豚骨スープ		○	
変わり浸し	米油・ごま油		キャベツ・ほうれん草・人参・もやし	醤油		○		
シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー							
23 木	黒パン	黒パン						
	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・こしょう スープストック・チリパウダー・パプリカ		○	
	ポテトサラダ	じゃが芋・砂糖・マヨネーズ(チューブ)		人参・きゅうり・玉ねぎ	酢・塩・こしょう	○		
24 金	クファージュシー	アルファ化米・もち米アルファ化米・米油	豚肉・昆布・油揚げ	人参・長ねぎ	塩・醤油		○	
	牛乳(250ml)		牛乳			○		
	大豆とごぼうのメンチカツ	米油・パン粉	鶏肉・大豆・豚肉	玉ねぎ			○	
	コーンサラダ	米油		キャベツ・コーン・人参・きゅうり	醤油		○	
スティックチーズ		チーズ				○		
27 月	御飯	御飯						
	牛乳		牛乳			○		
	鶏肉のごま味噌かけ	米油・ごま・砂糖	鶏肉・味噌		醤油・みりん		○	
	豚肉と根菜のすまし汁		豚肉・油揚げ	大根・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ	酒・うすくち醤油・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	醤油・塩・こしょう		○		

食物アレルギー対応食
24日(金)スティックチーズ→味付け小さいわし(ごまなし)
(乳対応)

※対応食を希望される場合は、申請が必要です

・各料理に使用している材料を行ごとに表示しています。
・各料理のアレルギー表示義務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。
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!

10月26日は、越谷市長選挙の投票日です。棄権することなく投票しましょう!

令和7年度10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)		
★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。)											
★28	肉丼(御飯)	御飯						832	31.9		
	(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				○				
29	酢の物	春雨・砂糖	わかめ	きゅうり	酢・醤油・塩		○	811	28.7		
	みかん			みかん							
	御飯	御飯									
30	牛乳(250ml)		牛乳				○	837	27.8		
	レバーと高野豆腐の揚げ和え	馬鈴薯澱粉・米油・砂糖	豚レバー・高野豆腐		醤油・みりん		○				
	ひじきの炒り煮	米油・砂糖	ひじき・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ	こんにゃく・人参・ごぼう	醤油・みりん		○				
31	中華サラダ	中華ドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参・寒天			○	852	29.7		
	御飯	御飯									
	牛乳(250ml)		牛乳				○				
31	あじ磯辺フライ	米油・パン粉	あじ		中濃ソース(ボトル)		○	837	27.8		
	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		○				
	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		○				
31	子どもパン	子供パン					○	852	29.7		
	牛乳(250ml)		牛乳				○				
	ミートボール(3)		鶏肉	玉ねぎ							
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			平均栄養量	836	31.0	
ヨーグルスロー		米油・砂糖		キャベツ・人参	塩・りんご酢						基準
食物アレルギー対応食 24日(金)スティックチーズ→味付け小いわし(ごまなし) (乳対応)						※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。					

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いません。

(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。

長ねぎ(中島・三野宮) 小松菜(相模町・小曾川・北川崎)

【今月の郷土料理】

沖縄県

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに!

◆大豆入りタコライス

タコライスは、沖縄県で約40年前に生まれた料理で、メキシコ料理の「タコス」の具を御飯の上に重ねた料理です。給食では、食物繊維とカルシウムが豊富な大豆が入っています。

◆イナムドゥチ

イナムドゥチは、豚肉・椎茸・こんにゃく・かまぼこが入った実だくさんの味噌汁で、おめでたい日に食べる料理です。沖縄地方の方言でイナは「猪」、ムドゥチは「もどき」という意味です。昔は猪の肉が使われていましたが、代わりに豚肉を使うようになったことからこの名前がついたと言われています。

◆クファージュシー

沖縄地方の方言で「クファ」は硬め、「ージュシー」は炊き込み御飯のことです。クファージュシーは、硬めの炊き込み御飯という意味です。法事や祝い事などに欠かせない料理の1つでしたが、今では家庭料理として日常的に食べられています。

給食だより10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

令和7年度 献立のテーマ 「郷土料理」

おきなわけん



沖縄県

の料理を紹介します。

・大豆入りタコライス ・イナムドゥチ ・クファージュシー

主食の働き



令和7年度食育のテーマは「主食」です。

主食に多く含まれている栄養素は、炭水化物です。

①体温が上がる



①体温が上がる

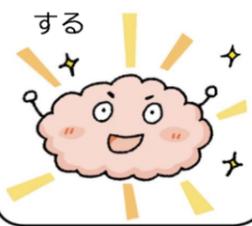
食事をすると、代謝によりエネルギーが生み出されます。生み出されたエネルギーは、体温の維持にも使われています。主食(炭水化物)を抜いてしまうと、代謝が悪くなるのがわかっています。

②体を動かす力になる



主食に含まれている炭水化物はエネルギーのもとになります。体を動かすために必要なエネルギー源としての役割が最も大きいです。

③脳の働きを活発にする



炭水化物(主食)から作られたエネルギーは体中で使われますが、そのうち約20%は脳で使われています。脳のエネルギー源は炭水化物から作られるブドウ糖のみです。脳の働きを活発にするには主食をしっかり食べることが重要です。

💡生命を維持したり成長期に体を大きくしたりするには、毎日適切な量のエネルギーが必要になります。1日3食しっかり主食をとるようにしましょう。



今月の給食 レシピ紹介 クファージュシー

クファージュシーとは、沖縄地方の言葉で「硬めの炊き込み御飯」のことです。

<材料(4人分)>

米	2合
豚小間肉	130g
糸昆布	5g
にんじん	35g
長ねぎ	30g
油揚げ	35g
油	小さじ1強
◆塩	小さじ1/2
◆濃口醤油	大さじ1/2

※給食では、もち米も使っています。
※薄味で仕上げておりますので、ご家庭で調整してください。

<作り方>

- ①米は炊く30分前にとぎ、ザルにあげておく。
- ②にんじんはせん切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③油揚げは縦に半分にしてから5mm幅に切り、油抜きをする。糸昆布は水洗いしておく。
- ④豚小間肉は7mm幅の細切りにしておく。
- ⑤鍋に油をひき、豚肉、糸昆布、にんじん、油揚げを炒める。
- ⑥炊飯器に米と◆の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、軽く混ぜる。(水の量は好みで調整してください)
- ⑦⑥に⑤で炒めた具、長ねぎを入れて、炊く。
- ⑧炊きあがったら、具材を混ぜ合わせる。

食に関する標語

いただきます その言葉には 意味がある

越谷市立東越谷小学校 六学年 佐藤 遥人

栄養素 バランスとれた 給食を 食べて元気に 午後の授業

越谷市立富士中学校 一学年 牛崎 奏佑

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



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