

令和7年度11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)		
4	火	かてめし(麦御飯)	麦御飯										845	27.0	
		(具)	砂糖	油揚げ・高野豆腐・昆布	人参・さやいんげん・ごぼう かんぴょう・干椎茸	醤油・酒			○						
		牛乳(250ml)		牛乳			○								
		とんかつ	パン粉・米油	豚肉		中濃ソース(ボトル)			○						
		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	○								
5	水	味噌ラーメン(中華麺)	中華麺						○				792	29.0	
		(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				○						
		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			○						
6	木	カレーライス(麦御飯)	麦御飯										933	29.6	
		(ルウ)	じゃが芋・米油・カレールウ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 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				○							
		海そうサラダ	中華ドレッシング(ボトル)	わかめ	キャベツ・きゅうり・人参・寒天				○						
		柿			柿					○					
7	金	御飯	御飯										797	32.4	
		抹茶ふりかけ		抹茶ふりかけ					○						
		牛乳(250ml)		牛乳					○						
		鶏肉のさっぱりすだちソースかけ	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉	鶏肉	すだち果汁	醤油・酒・みりん				○					
		鰹物汁	ごま油	豆腐・味噌	玉ねぎ・大根・人参・こんにゃく	煮干し									
変わり浸し	米油	焼豚・バックかつお節	キャベツ・もやし・コーン	醤油				○							
10	月	吹き寄せおこわ	アルファー化米 もち米アルファー化米 古代米・栗	鶏肉	人参・グリーンピース	酒・塩・うすくち醤油				○			767	28.8	
		牛乳(250ml)		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				○						
		ツナフレンチ	米油	ツナフレーク	キャベツ・きゅうり・人参	酢・塩・こしょう									
		味付け小いわし		味付け小いわし											
11	火	御飯	御飯										842	31.9	
		牛乳		牛乳					○						
		ハンバーグ	パン粉・米油	鶏肉・豚肉	玉ねぎ	トマトケチャップ・ウスターソース	○	○	○						
		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										
		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				○					
12	水	わかめ御飯	わかめ御飯										757	31.8	
		牛乳(250ml)		牛乳					○						
		いわしの梅煮		いわし						○					
		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									
		千草和え	米油		キャベツ・ほうれん草・コーン 人参	醤油				○					
13	木	新方小学校児童が考えた献立											834	29.8	
		御飯	御飯												
		牛乳		牛乳					○						
		チキン南蛮(タルタルソース)	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉 バックタルタルソース	鶏肉	玉ねぎ・生姜	酢・醤油・七味唐辛子				○					
		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				○					
醤油フレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・人参	醤油				○							
りんごゼリー	りんごゼリー														
17	月	★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。)											900	31.7	
		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(250ml)		牛乳				○							
		焼き芋	さつま芋												
切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油				○							
18	火	御飯	御飯										811	28.2	
		牛乳		牛乳					○						
		太刀魚フライ	パン粉・米油	太刀魚		中濃ソース(ボトル)				○					
		つみっこ汁	すいとん・じゃが芋	鶏肉	人参・大根・長ねぎ・しめじ ごぼう	醤油・塩・煮干し・削り節				○					
		ごま和え	ごま・砂糖	竹輪	ほうれん草・人参	醤油				○					
19	水	御飯	御飯										784	33.7	
		牛乳(250ml)		牛乳					○						
		納豆		納豆		納豆のたれ				○					
		越谷育ちの野菜たっぷりすき焼き煮	米油・砂糖	豆腐・豚肉	白菜・長ねぎ・小松菜・椎茸 白滝	醤油・酒				○					
		酢の物	春雨・砂糖	わかめ	きゅうり	酢・醤油・塩				○					
20	木	コッペパン(スライス)	コッペパンスライス										924	40.7	
		牛乳(250ml)		牛乳					○						
		ボイルウインナー(2)		ボークウインナー											
		チキンビーンズ	米油・砂糖	大豆・鶏肉	玉ねぎ・人参・トマト マッシュルーム	トマトケチャップ・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									
21	金	★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。)											753	30.4	
		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									
即席漬け			キャベツ・きゅうり	醤油・塩				○							
25	火	御飯	御飯										817	29.1	
		牛乳(250ml)		牛乳					○						
		じゃが芋入りオーロラソース和え	じゃが芋・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				○					
		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				○					
		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				○					
26	水	大沢北小学校児童が考えた献立											847	27.2	
		カレーうどん(地粉うどん)	地粉うどん							○					
		(汁)	砂糖・馬鈴薯澱粉	豚肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ	煮干し・醤油・カレー粉				○					
		牛乳		牛乳				○							
		かぼちゃコロッケ	パン粉・小麦粉・米油	豚肉	かぼちゃ					○					
和風フレンチ	米油	ひじき	キャベツ・きゅうり・人参	醤油				○							

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11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)	
27	木	バターロール	バターロール				○	○			897	31.6	
	牛乳		牛乳			○							
	ペンネのクリーム煮	じゃが芋・ペンネ・米油・ホワイトル	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	○	○						
	コーンサラダ			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)								
	みかん			みかん									
★ 28	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。)									874	31.3	
	御飯	御飯					○						
	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		○						
	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		○						
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		834	30.8
今月の対応食はありません。							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：9 6 3－9 2 9 3

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(越谷産彩のかがやき・彩のきずな) 古代米(平方)
長ねぎ(中島・三野宮) 小松菜(小曾川・相模町・北川崎)
大根(増森・大杉) 白菜(増森・大杉)
ほうれん草(増森・三野宮・大杉) 生椎茸(増林)

【今月の郷土料理】
埼玉県

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに！

◆かてめし
「混ぜ合わせる」という意味の「かてる」が語源の、秩父地方を中心に伝わる郷土料理です。昔はお米が貴重な食べ物だったので、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて量を増やして食べていたことからこの名前がつきました。

◆つみっこ汁
「つみっこ」は「すいとん」のことで、小麦と水で練って作った生地を「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことから名づけられました。うどんよりも手早く作れることから、農作業の忙しい時に重宝した郷土料理で、芋や季節の野菜をたっぷり入れて作ります。

◆鑄物汁(いものじり)
金属を溶鉱炉(ようこうろ)で溶かして、型に流し固めて造る「鑄物」の町として知られる川口市の郷土料理です。鍋で煮た汁に豆腐や玉葱、大根、人参などの野菜を炒めた油が浮いてくる様子が、溶鉱炉に溶けた鉄を連想させると言われています。

給食だより11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

秋が深まり、朝晩の冷え込みも増してきました。風邪をひかないよう、衣類の調整をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

11月は… 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を積極的に取り入れ、故郷への愛着と感謝の心を深める活動をしています。

越谷市学校給食
地場産マップ



秋は米をはじめ、様々な作物が収穫の時期を迎えます。越谷市では、年間を通して越谷産の農産物を給食に取り入れています。11月にはより多くの農産物を取り入れるよう工夫しています。

11月使用予定
越谷産農産物

米・古代米・長ねぎ
ほうれん草・小松菜
大根・白菜・生しいたけ

越谷産の農産物を使用する献立

・吹き寄せおこわ(古代米)
・越谷育ちの野菜たっぷりすき焼き煮(長ねぎ・小松菜・白菜・生しいたけ)
・ねぎ塩豚丼(長ねぎ・小松菜)
・鑄物汁(大根)・具汁(大根・長ねぎ)
・つみっこ汁(大根・長ねぎ)
・カレーうどん(長ねぎ)
・千草和え(ほうれん草) など
※天候の関係で産地が変更になる場合があります。

～埼玉県の郷土料理の紹介～

(今月の給食より)

【かてめし】



出典：農林水産省 うちの郷土料理

「かてめし」は、秩父地方の郷土料理です。混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源です。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜やきのこなどを混ぜて量を増やして食べていたことから、この名前がついたそうです。地域によって酢飯を使うところや、さといもの茎を乾燥させた「ずいき」を使うところがあります。現在では、桃の節句や八十八夜、お盆の入りなどの行事食として作られています。

給食では、ごぼうや人参、さやいんげん、干しいたけ、かんぴょうなどを使用します。



コバトン

【食に関する標語】

野菜はね 農家さんの 愛の結晶
越谷市立新方小学校 六学年 平井 悠太

食べ物を 残さず食べる 大事だね
越谷市立北中学校 一学年 沓川 蒼



今月の給食に出る埼玉県の郷土料理「つみっこ汁」は小麦粉を水で練った生地とたっぷりの野菜を使った汁物です。「つみっこ」の由来は次のうちどれでしょう。

① 罪 ② 摘みとる ③ 積み上げる

「つみっこ汁」は、小麦粉を水で練った生地とたっぷりの野菜を使った汁物です。「つみっこ」の由来は次のうちどれでしょう。

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)へお問い合わせします。

※調理師免許不要

