

令和7年度12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 酢 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		
1 月	御飯 牛乳 野菜入り肉団子(3) いもの汁 コーンサラダ	御飯 牛乳 鶏肉 里芋 米油	牛乳 鶏肉 豆腐・鶏肉・味噌	玉ねぎ・ごぼう 人参・まいかけ・ごぼう こんにゃく・長ねぎ キャベツ・コーン・人参・きゅうり	煮干し 醤油	○	762 27.5
★ 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(だし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。) 肉丼(御飯) (具) 牛乳 醤油フレンチ りんご	御飯 砂糖 牛乳 米油	豚肉 牛乳	玉ねぎ・白滝・人参・ほうれん草・生姜 キャベツ・きゅうり・コーン・人参 りんご	みりん・醤油	○ ○	796 30.3
3 水	サンマーメン(中華麺) (汁) 牛乳 チキンメンチカツ ごま醤油和え ドライブルーン	中華麺 米油・馬鈴薯澱粉	豚肉 牛乳 鶏肉	人参・さくらげ・もやし 長ねぎ・生姜・にんにく 玉ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 ブルーン	鶏がら・中華用スープストック 醤油・オイスターソース・こしょう 醤油	○ ○ ○	839 32.9
4 木	ソイ丼(麦御飯) (具) 乳飲料コーヒー クリーミーサラダ	麦御飯 米油・砂糖・カレールウ 乳飲料コーヒー	大豆・豚肉・ベーコン コーンクリーミードレッシング(ボトル)	小松菜・人参 キャベツ・きゅうり・人参	醤油・みりん・塩	○	848 32.1
5 金	御飯 牛乳 魚すり身フライ 豚肉とキャベツのごま味噌汁 すき昆布の炒り煮	御飯 牛乳 パン粉・米油 ごま 砂糖	牛乳 たら 豚肉・味噌 昆布・鶏肉・さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ キャベツ・もやし・生姜 こんにゃく・人参	削り節・煮干し 醤油・みりん	○ ○ ○	796 31.1
8 月	御飯 牛乳 鶏肉のごま照り焼き かきたま汁 きくらげと春雨のサラダ ブルーベリータルト	御飯 牛乳 米油・砂糖・ごま・馬鈴薯澱粉 馬鈴薯澱粉 春雨・米油・砂糖 ブルーベリータルト	牛乳 鶏肉 卵・豆腐・なると 白菜・人参・玉ねぎ キャベツ・人参・きくらげ		醤油・みりん・酒 醤油・塩・削り節 塩・酢・醤油	○ ○ ○	836 30.4
9 火	ハヤシライス(麦御飯) (ルウ) 牛乳(250ml) 千草和え	麦御飯 じやが芋・ハヤシルウ・米油	豚肉・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参	ウスターソース・トマトケチャップ・こしょう 醤油	○ ○ ○	927 30.5
★ 10 水	★特定原材料8品目(8大アレルゲン)を使用しない献立(だし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。) 御飯 牛乳 さばの塩焼き じやが芋のそぼろ煮 もやしのサラダ	御飯 牛乳 米油 さば じやが芋・砂糖 米油・砂糖	牛乳 さば 鶏肉		醤油	○ ○ ○	836 30.9
11 木	子どもパン ミニココア揚げパン(丸パン) 牛乳 コーンチャウダー ツナフレンチ	子どもパン 丸パン・米油・ミルメークココア	牛乳 牛乳・脱脂粉乳・チーズ ツナフレーク		塩・こしょう 酢・塩・こしょう	○ ○ ○ ○	831 27.6
12 金	御飯 牛乳 照り焼きハンバーグ せんべい汁 ポテトサラダ	御飯 牛乳 パン粉・米油・砂糖・馬鈴薯澱粉 小麦粉せんべい	牛乳 鶏肉・豚肉 鶏肉	玉ねぎ 大根・人参・小松菜 長ねぎ・しめじ 人参・きゅうり・玉ねぎ	醤油・みりん みりん・醤油・塩・削り節・煮干し 酢・塩・こしょう	○ ○ ○	838 27.6
15 月	五目寿司(麦酢飯) (具) 牛乳 あじ磯辺フライ シャキシャキ野菜の運盛りサラダ スティックチーズ	麦酢飯 砂糖 パン粉・米油 牛乳	鶏肉・竹輪・油揚げ 牛乳 あじ 焼豚 チーズ	人参・たけのこ・グリンピース 中濃ソース(ボトル)	酒・醤油 醤油	○ ○ ○ ○	886 33.2
16 火	麦御飯 魚ふりかけ 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 豚汁 即席漬け	麦御飯 魚ふりかけ 牛乳			醤油・塩	○ ○ ○ ○	898 30.1
17 水	栄進中学校生徒が考えた献立 つけ汁うどん(地粉うどん) (汁) 牛乳 鶏肉の天ぷら お浸し	地粉うどん 砂糖 小麦粉・大豆油・米油	なると・油揚げ 牛乳 鶏肉 パックかつおぶし	長ねぎ・人参 大根・人参・ごぼう こんにゃく・長ねぎ・生姜 白菜・きゅうり	醤油・酒・煮干し・削り節 醤油	○ ○ ○ ○	752 29.1
18 木	★特定原材料8品目(8大アレルゲン)を使用しない献立(だし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。) 御飯 牛乳(250ml) 豆腐の味噌炒め 和風フレンチ みかん	御飯 牛乳 米油・砂糖・馬鈴薯澱粉 米油	牛乳 豆腐・豚肉・味噌 ひじき	長ねぎ・たけのこ・人参 にら・生姜・にんにく キャベツ・きゅうり・人参 みかん	醤油	○ ○ ○	791 32.4
19 金	食パン キャラメルクリーム 牛乳(250ml) フランクフルトのトマト煮 コールスロー	食パン キャラメルクリーム 牛乳 じやが芋・米油・砂糖・生クリーム 米油・砂糖	牛乳 フランクフルト・豚肉・チーズ	玉ねぎ・トマト・人参 キャベツ・人参	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 塩・りんご酢	○ ○ ○	813 33.0
22 月	麦御飯 牛乳(250ml) 厚焼き卵 豆腐団子の甘酢煮 切干大根のサラダ	麦御飯 牛乳 卵			かつお昆布だし	○ ○ ○	810 27.8
23 火	わかめ麦御飯 牛乳 豚肉とさつまいもの揚げ和え 吳汁 ごぼうサラダ	わかめ麦御飯 牛乳 馬鈴薯澱粉・さつま芋・米油・砂糖 大豆・マヨネーズ ささみ			醤油・みりん・酒 大根・人参・長ねぎ・こんにゃく ごぼう・きゅうり・人参 塩・酢	○ ○ ○	916 30.1
食物アレルギー対応食		※対応食を希望される場合は、申請が必要で酢	◎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。 ◎曜日を〇で囲んである日は、箸とスプーンを用意しましょう。				平均栄養量 基準
15日(月) スティックチーズ→味付け小さいわし(ごまなし) (乳対応)							834 30.4 830 27.0~41.5

・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!

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）

長ねぎ（中島・三野宮）

小松菜（相模町・小曾川・北川崎）

ほうれん草（増森・三野宮・大杉）

大根（増森・大杉）

白菜（増森・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

東北地方

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに！

◆せんべい汁（青森県）

せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。給食のせんべい汁では、食べやすく割った南部せんべいと鶏肉・大根・人参・小松菜などが入っています。鶏肉の代わりに川魚やさばの水煮、きじ肉、馬肉を使ったものなどがあり、バリエーションの豊かな汁物です。

◆すき昆布の炒り煮（岩手県）

「すき昆布」とは、岩手県の三陸沿岸でとれた若い昆布をボイルして細くカットし、板状にして乾燥させたものです。岩手県では昭和44年頃、沿岸部の普代村で昆布の養殖とすき昆布加工が始まり、保存食として県全体に広まりました。給食では、すき昆布と一緒に鶏肉、こんにゃく、人参、さつま揚げを炒り煮にしました。

◆いものこ汁（秋田県）

秋田県では里芋を「いものこ」と呼び、この「いものこ」を主役に、鶏肉やきのこ、山菜などで作る実だくさんの汁料理や鍋料理を「いものこ汁」といいます。農作物の収穫をお祝いして作られる料理で、東北地方をはじめとする各地で食べられています。

給食だより12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

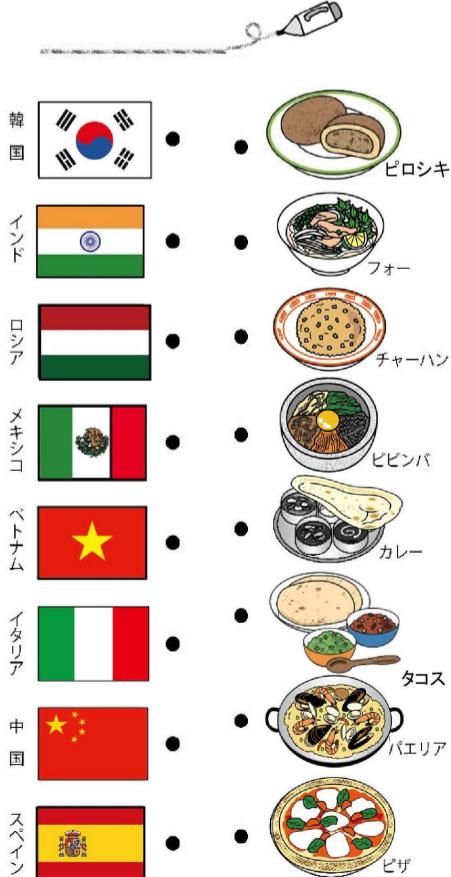
今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。これから、ますます寒さが厳しくなります。

規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



米・小麦・とうもろこしを使った世界の料理を線でつなごう

答 えあわせをしましよう



韓国 ビビンバ

混ぜ御飯のことです。御飯の上に、味をつけた肉や魚介類、野菜のナムルをのせ、コチュジャンやごま油を加えて混ぜ合わせてから食べます。

インド カレー

カレーはさまざまな香辛料と食材を煮こんだ料理で、家庭によっても違いがあります。御飯や「ナン」「チャバティ」というパンにつけて食べます。

ロシア ピロシキ

パン生地やパイ生地に、肉や魚介類、ゆでたまご、米、チーズ、野菜、きのこなどを包み、油で揚げたり、オーブンで焼いたりします。

ベトナム フォー

米粉で作った平たいめんのことです。鶏や牛のだしでとったあつさりした味のスープに入れ、肉や魚介類、野菜をのせて、ライムの汁や辛みのある調味料などを加えて食べます。

中国 チャーハン

「炒飯」と書き、御飯と具を油で炒めた料理のことです。炊き上がった御飯と一緒に、たまご、ハムなどの肉類、えびなどの魚介類、ねぎや玉ねぎ、ピーマンなどの野菜を炒めます。

インド カレー

カレーはさまざまな香辛料と食材を煮こんだ料理で、家庭によっても違いがあります。御飯や「ナン」「チャバティ」というパンにつけて食べます。

メキシコ タコス

小麦粉やとうもろこしの粉を薄く焼いたトルティーヤに、肉や魚、チーズなどを包み、サルサソースをかけて食べます。

ベトナム フォー

米粉で作った平たいめんのことです。鶏や牛のだしでとったあつさりした味のスープに入れ、肉や魚介類、野菜をのせて、ライムの汁や辛みのある調味料などを加えて食べます。

イタリア ピザ

イタリアのパン料理で、発酵したパン生地を円形に薄く伸ばし、魚介類やベーコン、たまご、野菜、チーズなど、具をのせて、強火のオーブンで焼き上げます。

スペイン パエリア

バレンシア地方の炊き込み御飯です。平たい大きな鉄鍋を使い、米とにんにくをオリーブオイルで炒め、肉・魚介類、野菜、水を入れて、サフランで色や香りをつけます。

冬休みを元気に過ごすためのポイント



冬至に「ん」がつく食べ物を食べると、風邪をひかないと言われています。βカロテンやビタミンCが豊富なかぼちゃ(なんきん)と呼ばれていた料理はいかがでしょうか？

12月の風邪予防レシピ(親子で作ろう♪給食レシピより)

鶏肉とかぼちゃのオレンジソース和え

(4人分)

鶏もも肉 170g

酒 大さじ1強

片栗粉 適量

かぼちゃ 170g

揚げ油 適量

◆オレンジジュース(果汁100%) 20CC

◆醤油 大さじ1弱

◆上白糖 大さじ1弱

◆本みりん 大さじ2/3

◆白いりごま 小さじ2弱

（作り方）

①鶏もも肉は皮を取り、2cmの角切りにし、酒で下味をつけておく。

②かぼちゃは1.5cmの角切りにし、170°Cの油で素揚げする。

③①に片栗粉を付けて、185°Cの油で揚げる。

④◆の材料を鍋に入れて加熱し、ソースを作ておく。

⑤②と③を熱いうちに④のソースで和える。

食に関する標語

おいしい給食 いっぱい込んで 幸せたくさん

越谷市立 千間台小学校 五年生 遊佐 希

健康は 食べることから 始まるよ

越谷市立 平方中学校 三年生 飯塚 彩音

