

令和8年度4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)
15 水	サンマーマン(中華麺)	中華麺						○			786	27.7
	(汁)	米油・馬鈴薯澱粉	豚肉	人参・きくらげ・もやし 長ねぎ・生姜・にんにく	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			○				
	牛乳		牛乳					○				
	春巻き	米油・小麦粉	豚肉	キャベツ・玉ねぎ					○			
	切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油				○			
16 木	ツイストパン	ツイストパン						○			793	28.3
	牛乳		牛乳					○				
	フランクフルトのトマト煮	じゃが芋・米油・砂糖 生クリーム	フランクフルト・豚肉・チーズ	玉ねぎ・トマト・人参	トマトケチャップ・ウスターソース・塩			○				
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり・人参	フレンチドレッシング(ボトル)							
	河内晩柑			河内晩柑								
★17 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。)										784	30.7
	御飯	御飯										
	牛乳(250ml)		牛乳					○				
	さばの塩焼き	米油	さば									
	沢煮椀		豚肉	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				○			
即席漬け			キャベツ・きゅうり	醤油・塩					○			
20 月	炊き込みチャーハン	アルファー化米・ごま油	焼豚	人参・長ねぎ・干椎茸 コーン・グリーンピース	中華用スープストック・塩 こしょう・酒・醤油				○		751	27.7
	牛乳(250ml)		牛乳					○				
	チキンメンチカツ	米油・パン粉・小麦粉	鶏肉	玉ねぎ	中濃ソース(ボトル)					○		
	野菜サラダ	中華ドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参						○		
	ドライブルー			ブルー								
21 火	豚キャベツ丼(御飯)	御飯									839	27.0
	(具)	砂糖・馬鈴薯澱粉・米油	豚肉・なると	キャベツ・玉ねぎ・生姜	醤油・みりん・酒					○		
	牛乳(250ml)		牛乳					○				
	もやしと小松菜のサラダ	米油・砂糖		もやし・小松菜・人参	醤油・酢・塩・洋辛子粉					○		
	豆乳プリンタルト	豆乳プリンタルト										
22 水	御飯	御飯									840	33.4
	牛乳(250ml)		牛乳					○				
	いわしの梅煮		いわし							○		
	肉じゃが	じゃが芋・砂糖	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・こんにゃく きやいんげん・人参	醤油					○		
	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				○			
23 木	カレーライス(麦御飯)	麦御飯									909	29.6
	(ルウ)	じゃが芋・カレールウ・米油	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					○				
	コールスロー	米油・砂糖		キャベツ・人参	塩・りんご酢							
	★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。)											
★24 金	御飯	御飯									826	33.1
	牛乳(250ml)		牛乳					○				
	豚肉の生姜焼き	米油	豚肉	生姜	醤油・みりん					○		
	五目金平	米油・砂糖	鶏肉	ごぼう・人参・こんにゃく きやいんげん	醤油					○		
	和風フレンチ	米油	ひじき	キャベツ・きゅうり・人参	醤油					○		
27 月	御飯	御飯									841	26.9
	牛乳		牛乳					○				
	卵の花コロッケ	米油・パン粉	おから・豚肉		中濃ソース(ボトル)					○		
	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								
	もやしのナムル	ごま油・砂糖		もやし・小松菜・人参	醤油・酢・塩					○		
28 火	麦御飯	麦御飯									821	28.1
	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・きやいんげん	醤油・みりん					○		
	変わり和え	ごま油・米油	パックかつお節	もやし・きゅうり・人参・コーン	醤油					○		
30 木	黒パン	黒パン								○	808	27.0
	牛乳		牛乳					○				
	ミートボール(2)		鶏肉	玉ねぎ								
	コーンチャウダー	じゃが芋・ホワイトルウ・米油	牛乳・チーズ・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・コーン	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								
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	833	29.6
今月の対応食はありません。										基準	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。
 - ・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年度に引き続き、乳成分不使用パンの種類が増えました。
 - ・令和8年度4月より、麺の規格が一部変更になりました。量につきましては、詳細な献立表をご確認ください。
- その他、注意事項は裏面をご覧ください。



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

今年度の食育・献立のテーマは…【まごわやさしい】 5月から「まごわやさしい」の食材に注目した料理が給食に登場します！

今年度の食育・献立のテーマは「まごわやさしい」です。

「まごわやさしい」は、日本に昔から伝わる健康によい食べ物の名前を組み合わせた合言葉で、「ま」は豆類、「ご」はごま、「わ」はわかめ、海そう類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」は椎茸、きのこ類、「い」はいも類のことをいいます。これらの食材をとり入れた食事は自然と栄養バランスがよくなります。

「まごわやさしい」を食事の中に取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

今月の越谷産情報

米(越谷産彩のかがやき・彩のきずな)
長ねぎ(中島・三野宮)
小松菜(小曾川)

※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4月

家族で読みましょう！

令和8年度

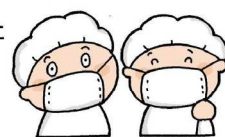
発行：越谷市教育委員会



ご入学、ご進級おめでとうございます！
期待と希望に満ちた新年度の始まりです。規則正しい食生活を心がけ、健康で充実した1年を過ごしましょう。

お願い

- ・箸、スプーンなどは毎日持ち帰り、きれいに洗った清潔なものを使いましょう。
- ・給食当番の給食着は、週末に持ち帰り、きれいに洗ってアイロンをかけましょう。
- ・ほころびなどは、補修をお願いいたします。



今年度の食育のテーマ・献立のテーマ「まごわやさしい」

「まごわやさしい」とは、昔から食べられている日本の食べ物の、はじめの文字で作った言葉で、健康的な食生活に役立つよう考えられたものです。これら身近にある食べ物をバランスよく取り入れた和食は、健康に良いと見直されています。今年度は、「まごわやさしい」を合言葉に、給食の献立に取り入れ、そのすばらしさを紹介していきます！

ま まめ



生活習慣病予防
良質のたんぱく質や無機質が豊富。

ご ごま



コレステロール低下
不飽和脂肪酸が多く含まれている。

わ わかめ(海そう)



老化防止
新陳代謝を活発にし、体の抵抗力を高める。

や やさい



体の調子を整える
皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持する。

さ さかな



血液をサラサラにする
血液をきれいにするDHAやEPAが豊富。

し しいたけ(きのこ)



骨粗鬆症予防
カルシウム吸収を助けるビタミンDが豊富。

い いも



美肌効果
皮膚の新陳代謝を高めるビタミンCやビタミンEが豊富。

給食ってスゴい！

①栄養バランス

◆1日に必要な栄養量の約3分の1が摂取できるように、献立を考えています。

④食文化を伝える

◆行事食や郷土料理・世界の料理などを取り入れています。

②生きた教材と食育

◆毎年献立のテーマを決めています。今年度は、「まごわやさしい」の食材を5月から1つずつ献立に取り入れていきます。
◆給食を生きた教材として活用し、献立と食育指導を関連付けた食に関する指導を行っています。

⑤安心・安全

◆越谷市独自で作成している物資の規格内容に基づき良質で安全な食品を選定しています。
◆自然の味を生かしています。(煮干し・混合削り節など)
◆衛生・食物アレルギーに配慮しています。

③いろいろな食品

◆さまざまな食体験ができるよう、旬の食材や地場産物など、幅広く取り入れています。

こんなことに気を付けています！



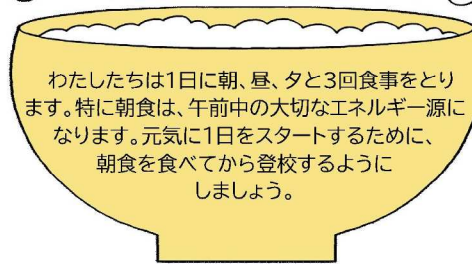
早起き



早寝を

心がけましょう

元気な1日は朝食から！



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝食を食べてから登校するようにしましょう。

【参考文献】 家庭とつながる！新食育ブック②④(少年写真新聞社) たよりになるね！食育ブック①⑤(少年写真新聞社)

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

