

令和8年度5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 エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1 金	御飯 牛乳 豚肉とさつま芋の揚げ和え 呉汁 ごま和え	御飯 馬鈴薯澱粉・さつま芋・米油・砂糖 ごま・砂糖	牛乳 豚肉 大豆・油揚げ・味噌		醤油・みりん・酒 煮干し 醤油	○	○	844	27.2
7 木	麦御飯 牛乳(250ml) 豚肉の甘辛焼き じゃが芋のそぼろ煮 和風フレンチ	麦御飯 米油・砂糖 じゃが芋・砂糖 米油	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき	にんにく 玉ねぎ・人参・こんにゃく・きやいんげん キャベツ・きゅうり・人参	醤油 醤油 醤油	○	○ ○ ○	815	31.7
8 金	五目寿司(麦酢飯) (具) 牛乳 魚すり身フライ 即席漬け 柏餅	麦酢飯 砂糖 米油・パン粉 柏餅	鶏肉・竹輪・油揚げ 牛乳 たら	人参・たけのこ キャベツ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参	酒・醤油 醤油・塩	○	○ ○ ○	815	27.4
11 月	御飯 牛乳(250ml) 照り焼きハンバーグ 切干大根と糸昆布の煮付け 野菜サラダ	御飯 米油・砂糖・馬鈴薯澱粉 砂糖 マヨネーズ(チューブ)	牛乳 豚肉・鶏肉 昆布・鶏肉・さつま揚げ・油揚げ	玉ねぎ 切干大根・こんにゃく・人参 キャベツ・きゅうり・人参	醤油・みりん 醤油 塩・こしょう	○	○ ○	817	28.2
12 火	こどもパン 牛乳 チキンメンチカツ ミネストローネ クリーミーサラダ	子供パン パン粉・小麦粉・米油 マカロニ・いんげん豆・オリーブ油 コーンクリームドレッシング(ボトル)	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 玉ねぎ・人参・セロリ・トマト キャベツ・きゅうり・人参	中濃ソース(ボトル) スープストック・塩・こしょう・鶏がら	○	○ ○ ○	882	33.4
13 水	ソイ丼(麦御飯) (具) 牛乳(250ml) 酢の物 オレンジゼリー	麦御飯 米油・砂糖・カレールウ 春雨・砂糖 オレンジゼリー	大豆・豚肉・ベーコン 牛乳 わかめ	小松菜・人参 きゅうり	醤油・みりん・塩 酢・醤油・塩	○	○ ○	866	32.7
14 木	御飯 牛乳(250ml) あじ磯辺フライ 沢煮椀 醤油フレンチ	御飯 パン粉・米油	牛乳 あじ 豚肉・なると	大根・ごぼう・人参 こんにゃく・干椎茸 キャベツ・きゅうり・人参	中濃ソース(ボトル) うすくち醤油・塩・削り節 醤油	○	○ ○ ○	774	27.6
15 金	百ごま鶏うどん(地粉うどん) (汁) 牛乳 卵の花コロッケ 千草和え	地粉うどん ごま パン粉・米油 米油	鶏肉・油揚げ・味噌 牛乳 おから・豚肉	長ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草・コーン・人参	醤油・塩・煮干し・削り節 醤油	○	○ ○ ○	858	28.0
★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。)									
★ 18 月	御飯 牛乳(250ml) 豆腐の味噌炒め 切干大根のサラダ 冷凍みかん	御飯 米油・砂糖・馬鈴薯澱粉 米油	牛乳 豆腐・豚肉・味噌	長ねぎ・たけのこ・人参 にら・生姜・にんにく 切干大根・きゅうり・人参 みかん	醤油 醤油	○	○ ○	776	31.3
19 火	麦御飯 牛乳(250ml) 豆とかぼちゃのコロッケ ごぼうと豚肉の炒め煮 もやしのナムル	麦御飯 パン粉・米油 米油・砂糖 ごま油・砂糖	牛乳 豚肉	かぼちゃ ごぼう・こんにゃく・人参 きやいんげん・生姜 もやし・小松菜・人参	酒・醤油 醤油・酢・塩	○	○ ○ ○	886	28.3
20 水	御飯 牛乳(250ml) オーロラソース和え ふき入り高野煮 マカロニサラダ	御飯 馬鈴薯澱粉・米油・砂糖 砂糖 マカロニ・米油	牛乳 豚レバー 鶏肉・高野豆腐	大根・ごぼう・人参 こんにゃく・ふき きゅうり・キャベツ・人参・コーン	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・みりん 醤油・塩・こしょう	○	○ ○ ○	836	31.4
★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。)									
★ 21 木	そぼろ丼(御飯) (具) 牛乳(250ml) 蒸しじゃが芋 春雨サラダ	御飯 砂糖 じゃが芋 春雨・米油・砂糖	鶏肉 牛乳	コーン・人参・グリーンピース 干椎茸・生姜 キャベツ・きゅうり・人参	醤油・酒・みりん 塩 酢・醤油・塩	○	○ ○	877	31.0
22 金	御飯 牛乳(250ml) さばの塩焼き けんちん汁 変わり浸し	御飯 米油 じゃが芋・米油 米油・ごま油	牛乳 さば 豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう 長ねぎ・こんにゃく キャベツ・小松菜・人参・もやし	醤油・みりん 醤油・塩・煮干し・削り節 醤油	○	○ ○	827	30.2
★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。)									
★ 25 月	肉丼(御飯) (具) 牛乳(250ml) 変わり和え	御飯 砂糖 米油	豚肉 牛乳 パックかつお節	玉ねぎ・白滝・人参 ほうれん草・生姜 もやし・コーン・きゅうり・人参	みりん・醤油 醤油	○	○ ○	787	31.8
26 火	食パン キャラメルクリーム 牛乳 チリコンカン コールスロー	食パン キャラメルクリーム 米油・砂糖	牛乳 大豆・豚肉	玉ねぎ・人参・にんにく キャベツ・人参	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 塩・りんご酢	○ ○	○ ○	786	32.3
27 水	御飯 牛乳(250ml) 鶏肉の照り焼き 味噌汁 もやしのサラダ	御飯 米油・砂糖 じゃが芋 米油・砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ・豆腐・わかめ・味噌	生姜 玉ねぎ もやし・小松菜・人参	醤油・みりん・酒 削り節・煮干し 醤油・酢・塩・洋辛子粉	○	○ ○	780	31.3
28 木	ハヤシライス(麦御飯) (ルウ) 牛乳(250ml) コーンサラダ	麦御飯 じゃが芋・ハヤシルウ・米油 米油	豚肉・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参・きゅうり	ウスターソース・トマトケチャップ・こしょう 醤油	○ ○	○ ○	913	29.4

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

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。
- ・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。



令和8年度5月分 学校給食献立表

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)おもに体をつくるのもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるのもとになる	調味料他		中学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29 金	ワンタンメン(中華麺)	中華麺						812	30.0
	(汁)	ワンタンの皮	豚肉	もやし・長ねぎ・人参	醤油・塩・中華用スープストック				
	牛乳(250ml)		牛乳		こしょう・鶏がら				
	大豆とごぼうのメンチカツ	パン粉・米油	鶏肉・豚肉・大豆	玉ねぎ					
	わかめ和え	米油	わかめ	大根・人参・きゅうり	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				平均栄養量		831	30.2
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。

- 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)
 - 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
 - 対応食の提供(※1)
 - 「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。

【まごわやさしい】5月「豆」を使った料理

健康的な食生活に役立つ日本でも昔から食べられている食べ物の頭文字を組み合わせた言葉です。

- ◆ソイ丼
ひき肉、ベーコン、人参を炒め、さらに茹でた大豆を入れてカレー風味の味付けにし、彩りに小松菜を加え丼にしました。
- ◆ふき入り高野煮
豆腐を凍らせ乾燥させて作った高野豆腐は大豆の加工品です。高野豆腐、鶏肉、大根、人参、ごぼうなどの野菜と季節のふきを醤油、砂糖、みりんで煮詰めました。
- ◆ミネストローネ
鶏がらスープにオリーブ油で炒めたベーコン、玉ねぎ、人参を入れ、白いんげん豆、トマト、セロリ、マカロニをさらに加え、塩、こしょうで味を整えました。

給食だより5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

新緑の美しい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、新しい生活に慣れる一方で、疲れが出やすい時期です。早寝早起き、バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

今月のテーマは まごわやさしいの「ま(豆)」です

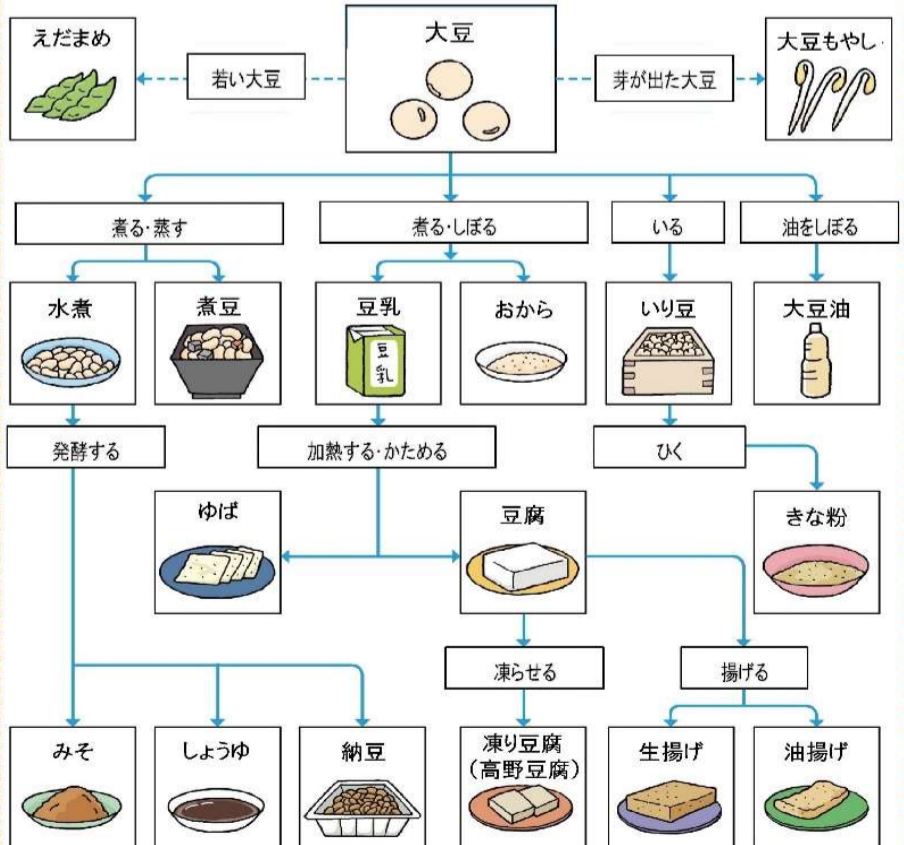
日本では古くから大豆やあずきなどの豆が食べられてきました。その中でも大豆はやせた土地で育つため、様々な食品に加工され、日本人の食生活に欠かせない食べ物になっています。

大豆に含まれる栄養成分は加工することで消化・吸収されやすくなります。

そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。普段の食生活に豆・豆製品を上手に取り入れましょう!



姿をかえる大豆



参考:「新 食育ブック③成長期に大切な食品」少年写真新聞社

いろいろな豆

大豆 加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。	いんげん豆 金時豆、とうもろこしなど品種が多く、世界中で栽培されています。	あずき 赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。
えんどう 青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。	ひよこ豆 ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。	レンズ豆 ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

…5月の給食から献立紹介…

ソイ丼

<材料>4人分
温かいご飯…茶碗4杯分
大豆 …70g
小松菜 …100g
人参 …25g
豚ひき肉 …160g
ショルダーベーコン…40g
◆カレー粉 …25g
◆砂糖 …大さじ1弱
◆みりん …小さじ2強
◆醤油 …小さじ2強
◆塩 …少々
米油 …小さじ1/2
水 …70cc

<作り方>
①大豆は洗って一晩水に浸し、戻し汁ごと火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。
②小松菜は2cm幅に切る。人参はせん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
③カレー粉をぬるま湯で溶く。
④鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。
⑤豚ひき肉に火が通ったら、ショルダーベーコン、人参を入れ炒める。
⑥①の大豆、水(大豆の煮汁を含む)と、◆の調味料を加えて煮込む。
⑦小松菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
⑧温かいご飯の上に具をのせる。

※水煮大豆ドライパックを使うと手軽にできます!

大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食べ物です。たんぱく質のほかにも健康に良い栄養素がたっぷり含まれています!

- *たんぱく質 …体をつくる
- *食物繊維 …便秘を解消する
血糖値の上昇を緩やかにする
- *カルシウム …骨や歯をつくる
- *鉄 …貧血を予防する
- *レシチン …集中力や記憶力を高める
こつしょうしょう
- *イソフラボン…骨粗鬆症を予防する

「そら豆」の名前の由来は?

- ①空に浮くから
- ②さやが空をむいて育つから
- ③空を飛べるから

◎: ぞら

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

