

令和8年度6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。 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)
1 月	麦御飯 牛乳(250ml) 太刀魚フライ 豆腐団子と春雨のスープ 千草和え	麦御飯 米油・パン粉 春雨 米油	牛乳 太刀魚 豆腐ミートボール	人参・チンゲンサイ キャベツ・ほうれん草・コーン・人参	中濃ソース(ボトル) 醤油・酒・塩・中華用スープストック・鶏がら 醤油	○ ○ ○ ○	814	27.0
2 火	御飯 牛乳(250ml) 野菜入り肉団子(3) 呉汁 変わり浸し	御飯 米油・ごま油	牛乳 鶏肉 大豆・油揚げ・味噌	玉ねぎ・ごぼう 大根・こんにやく・ごぼう 長ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草・人参・もやし	煮干し 醤油	○ ○	795	29.3
3 水	麦御飯 牛乳(250ml) 鶏肉のごま照り焼き 味噌汁 おかひじきのサラダ	麦御飯 米油・砂糖・ごま・馬鈴薯澱粉 じゃが芋 米油	牛乳 鶏肉 油あげ・わかめ・豆腐・味噌	長ねぎ おかひじき・キャベツ・きゅうり・人参	醤油・みりん・酒 削り節・煮干し 醤油	○ ○ ○	801	31.3
4 木	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 即席漬け	御飯 米油・パン粉 米油・砂糖	牛乳 豚肉	かぼちゃ ごぼう・こんにやく・人参 さやいんげん・生姜 キャベツ・きゅうり・人参	酒・醤油 醤油・塩	○ ○ ○ ○	889	28.3
5 金	ホットドッグ(コッペパンスライス) (フランクフルトのケチャップソース) 牛乳(250ml) パンネのクリーム煮 コールスロー	コッペパンスライス 米油 じゃが芋・パンネ・米油・ホワイトルウ 米油・砂糖	フランクフルト 牛乳 鶏肉・脱脂粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・人参	トマトケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう 塩・りんご酢	○ ○ ○	917	35.2
8 月	御飯 牛乳(250ml) 麻婆豆腐 小松菜とごぼうのサラダ	御飯 米油・砂糖・馬鈴薯澱粉・ごま油 マヨネーズ(チューブ)	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 小松菜・ごぼう・人参・コーン	醤油・中華用スープストック・豆板醤 醤油	○ ○ ○	758	29.6
9 火	麦御飯 牛乳(250ml) あじ磯辺フライ キャベツと豚肉のごまスープ 酢の物	麦御飯 米油・パン粉 ごま・ごま油 春雨・砂糖	牛乳 あじ 豚肉・ベーコン わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参 長ねぎ・にんにく・生姜 きゅうり	中濃ソース(ボトル) 酒・うすくち醤油・塩 こしょう・鶏がらスープの素 酢・醤油・塩	○ ○ ○ ○	821	29.4
10 水	ツイストパン 牛乳(250ml) チリコンカン マカロニサラダ	ツイストパン 米油 マカロニ・米油	牛乳 大豆・豚肉	玉ねぎ・人参・にんにく 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 スープストック・チリパウダー パプリカ・こしょう 醤油・塩・こしょう	○ ○	833	34.6
11 木	御飯 牛乳(250ml) 大豆とごぼうのメンチカツ 切干大根の五目煮 変わり和え	御飯 米油・パン粉 米油・砂糖 ごま油・米油	牛乳 鶏肉・大豆・豚肉 竹輪・豚肉 バックかつお節	玉ねぎ 切干大根・人参・干椎茸 もやし・コーン・きゅうり・人参	醤油・みりん 醤油・酢	○ ○ ○ ○	861	28.6
12 金	もやしラーメン(中華麺) (汁) 牛乳 揚げ餃子(2) 野菜サラダ	中華麺 米油 米油・小麦粉 中華ドレッシング(ボトル)	豚肉 牛乳 豚肉	もやし・人参・にら・生姜 キャベツ	塩・醤油・こしょう・中華用スープストック・鶏がら	○ ○ ○	721	27.8
15 月	カレーライス(麦御飯) (ルウ) 牛乳(250ml) 中華風即席漬け ドライブルー	麦御飯 じゃが芋・米油・カレールウ ごま油	豚肉・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく キャベツ・きゅうり・人参 ブルー	トマトケチャップ・ウスターソース・ガラムマサラ 塩・醤油	○ ○ ○	922	30.0
16 火	御飯 牛乳(250ml) さんまの梅煮 高野煮 コーンサラダ	御飯 米油 砂糖	牛乳 さんま 鶏肉・高野豆腐	大根・ごぼう・人参 こんにやく・さやいんげん キャベツ・コーン・人参・きゅうり	醤油・みりん 醤油	○ ○ ○ ○	767	27.9
17 水	セルフハンバーガー(こどもパン) (照り焼きハンバーグ) 牛乳(250ml) コーンチャウダー フレンチサラダ	子供パン 米油・砂糖・馬鈴薯澱粉・ラード じゃが芋・ホワイトルウ・米油	鶏肉・豚肉 牛乳 牛乳・脱脂粉乳・チーズ	玉ねぎ 玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・きゅうり・人参	醤油・みりん 塩・こしょう フレンチドレッシング(ボトル)	○ ○ ○ ○	869	32.0
18 木	平方中学校生徒が考えた献立 わかめ麦御飯 牛乳(250ml) 鶏肉の唐揚げ(2) 大根の味噌汁 お浸し シークワサータルト	わかめ麦御飯 馬鈴薯澱粉・米油 シークワサータルト	牛乳 鶏肉 豆腐・味噌 バックかつお節	大根・人参・長ねぎ キャベツ・ほうれん草・もやし	醤油 煮干し・削り節 醤油	○ ○ ○ ○	840	31.8
19 金	かてめし(麦御飯) (具) 牛乳(250ml) 豚肉とさつま芋の揚げ和え 枝豆サラダ	麦御飯 砂糖 馬鈴薯澱粉・さつま芋・米油・砂糖・ごま マヨネーズ(チューブ)	油揚げ・高野豆腐・昆布 牛乳 豚肉	人参・さやいんげん ごぼう・かんぴょう・干椎茸 キャベツ・人参・枝豆・コーン	醤油・酒 醤油・みりん・酒 塩・こしょう	○ ○ ○	914	27.7
22 月	肉丼(御飯) (具) 牛乳(250ml) 和風フレンチ	御飯 砂糖 米油	豚肉 牛乳 ひじき	玉ねぎ・白滝・人参・ほうれん草・生姜 キャベツ・きゅうり・人参	みりん・醤油 醤油	○ ○ ○	798	31.8
23 火	東越谷小学校児童が考えた献立 御飯 乳飲料コーヒー チキンメンチカツ 豚汁 切干大根のサラダ	御飯 米油・パン粉・小麦粉 じゃが芋・米油 米油	乳飲料コーヒー 鶏肉 豆腐・豚肉・油揚げ・味噌	玉ねぎ 人参・ごぼう・こんにやく 長ねぎ・生姜 切干大根・きゅうり・人参	中濃ソース(ボトル) 醤油	○ ○ ○	870	30.7
24 水	御飯 牛乳(250ml) さばの塩焼き 肉じゃが もやしの和え物 ソイ丼(麦御飯) (具) 牛乳(250ml) 春雨サラダ さくらんぼ	御飯 米油 じゃが芋・砂糖 米油・砂糖 米油・砂糖・カレールウ 春雨・米油・砂糖	牛乳 さば 豚肉 大豆・豚肉・ベーコン 牛乳	玉ねぎ・こんにやく さやいんげん・人参 もやし・きゅうり・人参 小松菜・人参 キャベツ・きゅうり・人参 さくらんぼ	醤油 醤油 醤油・酢・塩 醤油・みりん・塩 酢・醤油・塩・洋辛子粉	○ ○ ○ ○ ○ ○	886	33.6
25 木	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					875	33.7

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。

裏面もご覧ください!

令和8年度6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)
26 金	白ごま鶏うどん(地粉うどん) (汁) 牛乳 卵の花コロッケ キャベツのサラダ	地粉うどん ごま 米油・パン粉 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・きゅうり・コーン	醤油・煮干し・削り節・塩 醤油	○ ○ ○ ○	857	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。)									
★ 29 月	御飯 牛乳(250ml) 豚肉の甘辛焼き じゅんさい汁 醤油フレンチ	御飯 米油・砂糖 米油	牛乳 豚肉 豆腐・鶏肉	にんにく じゅんさい・干椎茸・人参・長ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・人参	醤油 みりん・うすくち醤油・煮干し・削り節 醤油	○ ○ ○ ○	777	31.2	
30 火	麦御飯 牛乳(250ml) いわしフライ 芋団子汁 小松菜とえのきのナムル	麦御飯 米油・パン粉・小麦粉 芋もち・米油 ごま油	牛乳 いわし 鶏肉	ごぼう・人参・大根・長ねぎ 小松菜・キャベツ・人参・えのきたけ	中濃ソース(ボトル) 酒・醤油・塩・削り節 醤油・塩・こしょう	○ ○ ○ ○	848	29.5	
食物アレルギー対応食						平均栄養量		838	30.4
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(越谷産彩のかがやき・彩のきずな)
長ねぎ(中島・三野宮) 玉ねぎ(増森)

※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】 6月「ごま」を使った料理

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

◆鶏肉のごま照り焼き

焼いた鶏肉に、「白いりごま」と「黒いりごま」、醤油などで作った甘辛いたれをかけた料理です。

◆キャベツと豚肉のごまスープ

「白すりごま」と「白ねりごま」を使用した具沢山で食べ応えのあるスープです。

◆白ごま鶏うどん

「白すりごま」と「白ねりごま」を使用したごまの香りが食欲をそそるうどんです。かつお節と煮干しでだしをとり、白味噌と醤油で調味しています。

給食だより6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

今月の献立テーマは「ごま」!



6月は、じめじめとした天気続き、体調を崩しがちな時期です。手洗い・うがいや食品の取り扱いなど、身近な衛生管理に気をつけましょう。また、食事・運動・睡眠をしっかりと、元気な体を作りましょう。



6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です!

★食育って何だろう?

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、栄養バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食べることは生涯にわたって続くことから、こどもはもちろん、大人になってからも食育は重要です。

★今日からできる!身近な食育!

- 1日3食きちんと食べる習慣を身につける。
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- 家族そろって楽しく食卓を囲む。
- 地域で採れた新鮮な食べ物(地場産物)で、料理をする。



6月の給食で使用予定の地場産物は… 米・玉ねぎ・長ねぎ です!

越谷市産玉ねぎ・・・カレーライスに使用

越谷市産長ねぎ・・・じゅんさい汁、呉汁、白ごま鶏うどんなどに使用

越谷市の給食では地域の方に協力をいただき、米・長ねぎ・ほうれん草・小松菜・白菜・大根・生椎茸・古代米・くわい・玉ねぎ・枝豆・キャベツを取り入れています。

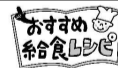
●歴史● 数千年前、アフリカから世界各地に広がっていきました。日本には縄文時代に伝わったと言われていて、昔から日本の食生活に欠かせない食材です。

●種類●

白ごま・黒ごま・金ごまの大きく3種類に分けられますが、世界には色や形、大きさなど様々なごまがあり、その数約3,000種とされています。はじめはどれも白く、熟すと種皮の色が変わります。ねりごま、すりごま、ごま油などの加工品があり、おいしく食べられます。

●栄養●

ごまの成分の約半分は油。中でも不飽和脂肪酸が多いため、コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があります。他にも…
【ビタミンE】体の酸化反応や老化を抑える働きがあります。
【セサミン】抗酸化作用があり、がんや高血圧などの生活習慣病の予防に効果的なほか、肝機能を高め、アルコールから肝臓を守ります。



鶏肉のごま照り焼き

〈材料〉(4人分)

鶏もも肉切身 70gを4切れ
油 小さじ1
A 醤油 大さじ1/2強
みりん 小さじ1/2弱
酒 小さじ1/2
砂糖 小さじ1弱
白いりごま 小さじ1
黒いりごま 小さじ1/2
水 大さじ1強
片栗粉 小さじ1/3弱

〈作り方〉

- ① 小鍋にAの調味料を入れて煮立たせる。
- ② 同量の水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼く。
- ④ ③の鶏もも肉に②のたれをかける。

※たれの水は大量調理の分量なので、適宜調整してください。
白身魚などにかけても美味しいです。



ごまは、次のうちどちらの方が栄養の吸収が良いでしょうか?

- ①粒のままの「いりごま」 ②すりつぶした「すりごま」

(※イ)は「いりごま」(※ロ)は「すりごま」(※ハ)は「白ごま」(※ニ)は「黒ごま」(※ホ)は「金ごま」(※ヘ)は「白ごま」(※ニ)は「黒ごま」(※ホ)は「金ごま」

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

