

令和8年度7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	たんぱく質 (g)	
★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。)																
★ 1	水	御飯	御飯												799	31.6
		牛乳(250ml)		牛乳						○						
		鶏肉の照り焼き	米油・砂糖	鶏肉								○				
		ごぼうと豚肉の炒め煮	米油・砂糖	豚肉	ごぼう・こんにゃく・人参 きやいんげん・生姜							○				
		和風フレンチ	米油	ひじき	キャベツ・きゅうり・人参							○				
2	木	麦御飯	麦御飯											831	28.4	
		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								○				
		鶏肉と野菜のすまし汁		鶏肉・油揚げ	大根・人参・小松菜・ごぼう							○				
	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							○					
3	金	黒パン	黒パン											892	37.8	
		牛乳(250ml)		牛乳						○						
		蒸しとうもろこし			とうもろこし											
		チリコンカン	米油	大豆・豚肉	玉ねぎ・人参・にんにく											
		野菜サラダ	玉ねぎドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参							○				
6	月	ねぎ塩豚丼(御飯)	御飯											779	31.2	
		(具)	馬鈴薯澱粉	豚肉	玉ねぎ・長ねぎ・キャベツ 人参・もやし・小松菜 にんにく・レモン果汁											
		牛乳(250ml)		牛乳							○					
		枝豆			枝豆											
		こんにゃくサラダ	中華ドレッシング(ボトル)		大根・こんにゃく・人参 きゅうり・コーン							○				
7	火	麦御飯	麦御飯											909	27.8	
		牛乳(250ml)		牛乳							○					
		豆とかぼちゃのコロッケ	米油・パン粉		かぼちゃ							○				
		ABCスープ	マカロニ	ポークウィンナー・ベーコン	白菜・人参・玉ねぎ							○				
		切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参							○				
		味付け小いわし		味付け小いわし												
8	水	きつねうどん(地粉うどん)	地粉うどん											837	28.5	
		(汁)	砂糖	油揚げ	人参・長ねぎ							○				
		乳飲料コーヒー		乳飲料コーヒー								○				
		大豆とごぼうのメンチカツ	米油・パン粉	鶏肉・大豆・豚肉	玉ねぎ							○				
		ごま和え	ごま・砂糖		キャベツ・ほうれん草・もやし・人参							○				
★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。)																
★ 9	木	御飯	御飯											827	31.4	
		牛乳(250ml)		牛乳							○					
		さばの塩焼き	米油	さば												
		切干大根と糸昆布の煮付け	砂糖	昆布・鶏肉・油揚げ	切干大根・こんにゃく・人参							○				
		即席漬け		キャベツ・きゅうり								○				
10	金	御飯	御飯											752	29.3	
		牛乳(250ml)		牛乳							○					
		豚キムチ	米油・砂糖・ごま・ごま油	豚肉	白菜キムチ・玉ねぎ・にら 人参・にんにく											
		おかひじきのサラダ	米油		おかひじき・キャベツ きゅうり・人参							○				
		冷凍みかん			みかん											
13	月	夏野菜のカレーライス(麦御飯)	麦御飯											863	29.0	
		(ルウ)	じゃが芋・米油・カレールウ	豚肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト・なす ズッキーニ・にんにく						○	○				
		牛乳(250ml)		牛乳								○				
		わかめ和え	米油	わかめ	大根・人参・きゅうり							○				
14	火	御飯	御飯											815	33.5	
		牛乳(250ml)		牛乳								○				
		いわしフライ	米油・パン粉	いわし									○			
		かみなり汁	米油	豆腐・卵・鶏肉	玉ねぎ・人参・小松菜							○	○			
		中華風即席漬け	ごま油		キャベツ・きゅうり・人参							○				
15	水	麦御飯	麦御飯											782	28.5	
		牛乳(250ml)		牛乳								○				
		照り焼きハンバーグ	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉 パン粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ							○	○			
		味噌汁	じゃが芋	油揚げ・わかめ・豆腐・味噌	長ねぎ								○			
	醤油フレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・コーン								○				
16	木	こどもパン	子供パン											871	32.5	
		牛乳(250ml)		牛乳								○				
		ポイルウィンナー(2)		ポークウィンナー												
		コーンチャウダー	じゃが芋・ホワイトルウ・米油	鶏肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・コーン							○	○			
		フレンチサラダ			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	830	30.8
今月の対応食はありません。														基準	830	27.0~41.5

お知らせ

- 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

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いません。

(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

今年度の食育・献立のテーマは…【まごわやさしい】
7月は「わかめ(海そう)」に注目した料理が給食に登場します!

◆切干大根と糸昆布の煮付け

「昆布」を使った料理です。昆布の主な産地は北海道で、採れる場所により昆布の種類が違います。古くから日本の食文化に欠かせない食品のひとつで、うま味成分が多く、「だし」として使われる他、昆布巻きやおでん等の煮物に利用されます。昆布にはカルシウムや鉄など、いろいろな無機質がバランスよく含まれています。昆布のうま味を味わうことができるよう切干大根と一緒に煮物にしました。

◆わかめ和え

わかめは、食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。他にも骨や歯の成長に欠かせないカルシウムや、血液のもとになる鉄も含まれています。わかめ和えは、わかめ、大根、きゅうり、人参をドレッシングで和えました。

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)
枝豆(増森・三野宮・大杉)

※生育状況により、産地を変更することがあります。

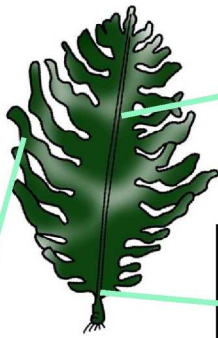
給食だより7月

家族で読みましょう!
令和8年度
発行:越谷市教育委員会

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

今月のテーマは「わかめ(海そう)」です

★わかめは葉の部位の名称です。部位によって呼び名や食感が異なります。



茎わかめ: わかめの茎の部位
【特徴】コリコリした食感
☆炒め物や煮物などに利用される

わかめ: わかめの葉の部位
【特徴】なめらかな食感
☆和え物や汁物などに利用される

めかぶ: わかめの胞子ができる部位
【特徴】ぬめり・歯ごたえがある
☆和え物や炒め物などに利用される

【海そうの栄養】

●食物繊維(アルギン酸・フコイダン)

わかめや昆布を水につけると出てくるぬめり成分です。食物繊維は、体内の余分なものを排出する働きがあり、生活習慣病などの予防に役立ちます。

●カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

●カリウム

とりすぎた塩分を体外に排出する働きがあります。

【海そうの種類】

- わかめ・茎わかめ・めかぶ
○昆布 ○ひじき ○もずく
○海苔 ○テングサ ○アオサ など

カーヤちゃんクイズ



海そうは、どこから栄養をとるのでしょうか?
①根 ②葉 ③根と葉の両方

正解: ③
解説: わかめは葉の部位の名称です。部位によって呼び名や食感が異なります。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどになっていませんか?

夏バテの原因の一つに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。

夏バテを防ぐためには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



…7月の給食より献立紹介…

- <材料>4人分
鶏もも肉 …40g
鶏胸肉 …40g
切干大根 …30g
糸昆布 …12g
人参 …40g
突こんにゃく …70g
油揚げ …20g

「切干大根と糸昆布の煮付け」

- <作り方>
① 切干大根と糸昆布は水で戻して3cmの長さに切り、人参はせん切りにする。突こんにゃくは下茹でし、油揚げは4mmの短冊切りにして油抜きする。
② 鶏もも肉、鶏胸肉は小さめの一口大に切る。
③ 鍋に水を沸騰させ、鶏もも肉、鶏胸肉を煮る。
④ ③の鍋に①の具材を入れ、やわらかくなるまで煮る。(水の量は大量調理の分量なので、適宜調整してください。)
⑤ ◆の調味料を入れて煮合わせる。

- ◆砂糖 …大さじ1と1/2
◆醤油 …大さじ2
水 …120cc

切干大根と糸昆布で、食物繊維が豊富なメニューです。糸昆布の食感を楽しみながら味わってください。

【参考文献】月刊学校給食 令和3年7月号(全国学校給食協会) たよりになるね 食育ブック②(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

