

令和8年度9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)		
2	水	★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。)										807	32.0		
		御飯	御飯												
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		豚肉の生姜焼き	米油	豚肉	生姜	醤油・みりん			○						
		味噌汁	じゃが芋	油揚げ・豆腐・わかめ・味噌	玉ねぎ	削り節・煮干し									
3	㊦	コーンサラダ	米油		キャベツ・きゅうり・コーン	醤油			○			756	32.4		
		キーマカレー(ナン)	ナン						○						
		(ルウ)	ひよこ豆・カレールウ・米油	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく・生姜	ウスターソース・トマトケチャップ・塩 ガラムマサラ・クミン		○	○						
		牛乳		牛乳				○							
		クリーミーサラダ	コーンクリーミードレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・人参										
4	金	パインゼリー	パインゼリー									848	32.8		
		白ごま鶏うどん(地粉うどん)	地粉うどん						○						
		(汁)	ごま	鶏肉・油揚げ・味噌	長ねぎ・人参	醤油・煮干し・削り節・塩			○						
		牛乳		牛乳				○							
		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				○						
7	月	お浸し		パックかつお節	キャベツ・ほうれん草・人参	醤油			○			775	29.2		
		御飯	御飯												
		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	豚肉・鶏肉	玉ねぎ	醤油・みりん	○	○	○						
		高野煮	砂糖	鶏肉・高野豆腐	大根・ごぼう・人参 こんにゃく・さやいんげん	醤油・みりん			○						
8	火	もやしのサラダ	米油		もやし・きゅうり・人参	醤油			○			773	27.1		
		御飯	御飯												
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		魚すり身フライ	米油・パン粉	たら	キャベツ・玉ねぎ				○						
		五目金平	米油・砂糖	鶏肉	ごぼう・人参・こんにゃく さやいんげん	醤油			○						
9	水	小松菜とえのきのナムル	ごま油		小松菜・キャベツ・人参 えのきたけ	醤油・塩・こしょう			○			844	27.8		
		御飯	御飯												
		牛乳(250ml)		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)			○						
		かみなり汁	米油	豆腐・卵・鶏肉	玉ねぎ・人参・水菜	醤油・塩・煮干し・削り節	○		○						
10	㊦	変わり浸し	米油・ごま油		キャベツ・ほうれん草 人参・もやし	醤油			○			919	34.0		
		冷凍みかん			みかん										
		コッペパンスライス	コッペパンスライス						○						
		乳飲料コーヒー		乳飲料コーヒー				○							
		フランクフルトのケチャップソース	米油	フランクフルト		トマトケチャップ・ウスターソース									
11	金	パンネのクリーム煮	じゃが芋・パンネ 米油・ホワイトルウ	鶏肉・脱脂粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参	塩・こしょう		○	○			807	30.0		
		海そうサラダ	中華ドレッシング(ボトル)	わかめ	キャベツ・きゅうり 人参・寒天				○						
		御飯	御飯												
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		鶏肉と根菜のひらつくね	里芋・ラード	鶏肉	ごぼう・玉ねぎ・れんこん										
14	月	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							777	30.1		
		ごま和え	ごま・砂糖		キャベツ・ほうれん草 もやし・人参	醤油			○						
		麦御飯	麦御飯												
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		鶏肉のさっぱりすだちソースかけ	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉	鶏肉	すだち果汁	醤油・酒・みりん			○						
15	火	けんちん汁	じゃが芋・米油	豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう こんにゃく	醤油・塩・煮干し・削り節			○			894	27.8		
		千草和え	米油		キャベツ・ほうれん草・人参	醤油			○						
		麦御飯	麦御飯												
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		豚肉とさつま芋の揚げ和え	馬鈴薯澱粉・さつま芋 米油・砂糖	豚肉		醤油・みりん・酒			○						
16	水	呉汁		大豆・油揚げ・味噌	大根・こんにゃく・ごぼう 長ねぎ・人参	煮干し						828	31.1		
		茎わかめのサラダ	マヨネーズ(チューブ)	わかめ	キャベツ・きゅうり・人参	醤油・塩・こしょう	○		○						
		★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。)												786	28.6
		肉丼(御飯)	御飯												
		(具)	砂糖	豚肉	玉ねぎ・白滝・人参 ほうれん草・生姜	みりん・醤油			○						
牛乳(250ml)		牛乳				○									
17	木	切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油			○			908	29.1		
		ドライプルーン			プルーン										
		御飯	御飯												
		牛乳		牛乳				○							
		あじ磯辺フライ	米油・パン粉	あじ		中濃ソース(ボトル)			○						
18	金	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	酒・うすくち醤油・醤油・削り節			○			908	29.1		
		キャベたまサラダ	和風ドレッシング(ボトル)		キャベツ・玉ねぎ きゅうり・コーン										
		ハヤシライス(麦御飯)	麦御飯												
		(ルウ)	じゃが芋・ハヤシルウ・米油	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参	ウスターソース・トマトケチャップ・こしょう		○	○						
		牛乳(250ml)		牛乳				○				908	29.1		
		醤油フレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・人参	醤油			○						
		巨峰			巨峰										

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

- ・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。

今月の対応食はありません。

裏面もご覧ください！

令和8年度9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)
24	木	御飯	御飯									812	29.3
		牛乳(250ml)		牛乳			○						
		YannichomChicken	馬鈴薯澱粉・米油・砂糖	鶏肉		トマトケチャップ・みりん・醤油・豆板醤			○				
		とうがん汁		豚肉・なると	とうがん・人参 糸みつば・干椎茸	うすくち醤油・削り節			○				
		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	醤油・塩・こしょう			○				
25	金	味噌ラーメン(中華麺)	中華麺						○			800	30.5
		(汁)	砂糖・ごま・ごま油	豚肉・味噌	もやし・長ねぎ・人参・コーン 生姜・にんにく	醤油・中華用スープストック こしょう・鶏がら			○				
		牛乳		牛乳				○					
		揚げ餃子(3)	米油・小麦粉	豚肉	キャベツ				○				
		きゅうりのサラダ	米油		キャベツ・きゅうり・人参	醤油			○				
28	月	御飯	御飯									826	29.8
		牛乳(250ml)		牛乳				○					
		なす入り麻婆豆腐	米油・砂糖 馬鈴薯澱粉・ごま油	豆腐・豚肉・味噌	なす・たけのこ・人参 にら・生姜・にんにく	醤油・中華用スープストック・豆板醤				○			
		ポテトサラダ	じゃが芋・マヨネーズ(チューブ)		人参・きゅうり・玉ねぎ	塩・こしょう	○						
		月見団子	月見団子										
29	火	御飯	御飯									897	27.4
		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				○				
		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 さやいんげん・生姜	酒・醤油				○			
		わかめ和え	米油	わかめ	大根・人参・きゅうり	醤油・塩				○			
30	水	★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。)										883	32.6
		御飯	御飯										
		牛乳(250ml)		牛乳				○					
		さばの塩焼き	米油	さば									
		肉じゃが	じゃが芋・砂糖	豚肉	玉ねぎ・こんにゃく さやいんげん・人参	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				○			
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					830	30.1	
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。

- (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。

今年度の食育・献立のテーマは…【まごわやさしい】

9月は「野菜」に注目した料理が給食に登場します！

◆とうがん汁

とうがんは水分が多いため、体の熱をさます作用があり、熱中症対策によい食べ物です。免疫力を高めるビタミンC、食物繊維、カリウムが含まれています。水分とカリウムで利尿作用があり、むくみ解消に役立ちます。

◆なす入り麻婆豆腐

なすの紫色の皮には、「ナスニン」というブルーベリーと同様のアントシアニン系色素が含まれ、目の疲労や視力の回復に効果があります。また、がんの予防や血管をきれいにする働きもあります。なすは油との相性がとても良いので、豚肉や他の野菜と一緒に油で炒めて、麻婆豆腐にしました。

◆きゅうりのサラダ

きゅうりの原産地は、インドのヒマラヤと言われており、日本でも平安時代から食べられていたという記録があります。きゅうりの栄養成分は水分が約96%と多く、微量ですが高血圧予防に効果的なカリウムやビタミン類などがバランスよく含まれています。

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)

※生育状況により、
産地を変更することが
あります。

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
ぜひご利用ください。 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

