

令和8年度11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。 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)		
2	月	★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。)										767	29.8				
		御飯	御飯														
		牛乳		牛乳					○								
		豚肉の生姜焼き	米油	豚肉	生姜	醤油・みりん				○							
		じゃが芋の味噌汁	じゃが芋	油揚げ・豆腐・わかめ・味噌	玉ねぎ	削り節・煮干し											
4	水	野菜サラダ	米油		キャベツ・きゅうり・人参	醤油			○			903	30.1				
		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					○							
		鶏肉と野菜のすまし汁		鶏肉・油揚げ	大根・人参・長ねぎ・ごぼう	酒・うすくち醤油・醤油・削り節				○							
5	木	ごま和え	ごま・砂糖		キャベツ・ほうれん草・もやし・人参	醤油				○		794	30.5				
		もものタルト	もものタルト							○							
		御飯	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					○						
6	金	豆腐団子と春雨のスープ	春雨	豆腐ミートボール	人参・チンゲンサイ	醤油・酒・塩・中華用スープストック・鶏がら					○	816	30.6				
		クリーミーサラダ	コーンクリームドレッシング(ボトル)	キャベツ・きゅうり・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。)												863	27.9		
		御飯	御飯							○							
		牛乳		牛乳							○						
9	月	鮭の塩焼き	米油	鮭							○		831	30.6			
		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					○						
		もやしのサラダ	米油・砂糖		もやし・小松菜・人参	醤油・酢・塩					○						
		ピリ辛ひじき丼(麦御飯)	麦御飯												816	30.2	
		(具)	砂糖・ごま油	ひじき・豚肉	ごぼう・人参・にんにく・さやいんげん	豆板醤・醤油					○						
10	火	牛乳(250ml)		牛乳						○			837	33.0			
		卵の花コロッケ	米油・パン粉・じゃが芋・小麦粉	おから・鶏肉		中濃ソース(ボトル)					○						
		お浸し		バックかつお節	キャベツ・ほうれん草・もやし	醤油					○						
		ライスボールパン(2)	ライスボール								○				870	29.9	
		牛乳(250ml)		牛乳							○						
11	水	ペンネのクリーム煮	じゃが芋・ペンネ・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					○	○	837	33.0			
		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。)										816			30.2		
		富士中学校生徒が考えた献立															
		御飯	御飯														
12	木	魚ふりかけ		魚ふりかけ							○		816	30.2			
		牛乳(250ml)		牛乳							○						
		ハンバーグ	米油	鶏肉・豚肉	玉ねぎ	トマトケチャップ・ウスターソース					○						
		野菜スープ	じゃが芋	鶏肉	人参・ほうれん草・玉ねぎ	醤油・塩・スープストック・こしょう・鶏がら					○						
		春雨サラダ	春雨・米油・砂糖		キャベツ・人参・きゅうり	塩・酢・醤油・洋辛子粉					○						
13	金	ソイ丼(麦御飯)	麦御飯										837	33.0			
		(具)	米油・砂糖・カレールウ	大豆・豚肉・ベーコン	小松菜・人参	醤油・みりん・塩					○						
		牛乳(250ml)		牛乳							○						
		和風フレンチ	米油	ひじき	キャベツ・きゅうり・人参	醤油					○						
		みかん		みかん													
14	土	北越谷小学校児童が考えた献立										870	29.9				
		わかめ御飯	わかめ御飯														
		牛乳		牛乳							○						
		メンチカツ	米油・パン粉	豚肉	玉ねぎ	中濃ソース(ボトル)					○						
		味噌汁	さつま芋	鶏肉・豆腐・油揚げ・味噌	長ねぎ・生姜・こんにゃく	削り節・昆布											
15	日	ツナサラダ	マヨネーズ	ツナフレーク	キャベツ・きゅうり・人参	塩・こしょう・醤油	○		○				900	32.4			
		★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。)										799			29.6		
		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							○						
16	月	焼き芋	さつま芋										799	29.6			
		即席漬け			キャベツ・きゅうり	醤油・塩					○						
		御飯	御飯								○						
		牛乳(250ml)		牛乳								○					
		レバーと高野豆腐の揚げ和え	馬鈴薯澱粉・米油・砂糖	豚レバー・高野豆腐		醤油・みりん					○						
17	火	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							818	31.3			
		千草和え	米油		キャベツ・ほうれん草・人参	醤油					○						
		味噌ラーメン(中華麺)	中華麺								○						
		(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							○						
18	水	揚げ餃子(3)	米油・小麦粉	豚肉	キャベツ						○		899	34.5			
		わかめ和え	米油	わかめ	大根・人参・きゅうり	醤油・塩					○						
		山型食パン	山型食パン								○						
		キャラメルクリーム	キャラメルクリーム								○						
		牛乳(250ml)		牛乳							○						
19	木	チリコンカン	米油	大豆・豚肉	玉ねぎ・人参・にんにく	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							927	28.6			
		ポテトサラダ	じゃが芋・砂糖・マヨネーズ		人参・きゅうり・玉ねぎ	酢・塩・こしょう	○										
		ビーフカレー(麦御飯)	麦御飯														
		(ルウ)	じゃが芋・米油・カレールウ	牛肉・チーズ	玉ねぎ・人参・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							○						
20	金	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						○		892	29.5			
		オレンジゼリー	オレンジゼリー														
		御飯	御飯								○						
		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						○						
21	土	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					○		892	29.5			
		小さいわしのかみかみ和え	米油・砂糖	味付け小さいわし	ほうれん草・キャベツ・コーン	醤油					○						
		食物アレルギー対応食										892			29.5		
		※対応食を希望される場合は、申請が必要です															
		26日(木)スティックチーズ→味付け小さいわし(ごまなし) (乳対応)															
・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。																	

裏面もご覧ください

令和8年度11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。 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)						
25	水	御飯	御飯								752	31.4			
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		納豆		納豆		納豆のたれ			○						
		越谷育ちの野菜たっぷりすき焼き煮	米油・砂糖	豆腐・豚肉	白菜・長ねぎ・小松菜・椎茸・白滝	醤油・酒			○						
	酢の物	春雨・砂糖	わかめ	きゅうり	酢・醤油・塩			○							
26	木	吹き寄せおこわ	アルファー化米 もち米アルファー化米 古代米・栗	鶏肉	人参・グリーンピース	酒・塩・うすくち醤油			○		749	27.2			
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		太刀魚フライ	米油・パン粉	太刀魚		中濃ソース(ボトル)			○						
		醤油フレンチ	米油	竹輪	キャベツ・きゅうり	醤油			○						
		スティックチーズ		チーズ				○							
27	金	きのこうどん(地粉うどん)	地粉うどん						○		791	30.3			
		(汁)	砂糖	油揚げ・鶏肉	ぶなしめじ・長ねぎ・えのきたけ・干椎茸	煮干し・削り節・うすくち醤油・醤油			○						
		牛乳		牛乳				○							
		豚肉とじゃが芋の揚げ和え	馬鈴薯澱粉・じゃが芋・米油・砂糖	豚肉		醤油・みりん・酒			○						
		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			○						
30	月	御飯	御飯								811	27.1			
		牛乳(250ml)		牛乳				○							
		ほうれん草入りオムレツのきのこソースかけ	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉	卵	ぶなしめじ・えのきたけ・ほうれん草	みりん・醤油	○	○	○						
		アイリッシュスープ	じゃが芋・大麦・米油	豚肉	人参・玉ねぎ	スープストック・ローリエ・塩・こしょう									
		マカロニサラダ	マカロニ・米油		きゅうり・キャベツ・人参	醤油・塩・こしょう			○						
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。					平均栄養量		833	30.2
26日(木)スティックチーズ→味付け小いわし(ごまなし) (乳対応)		◎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】
11月は「しいたけ(きのこ)」に注目した料理が給食に登場します！

◆越谷育ちの野菜たっぷりすき焼き煮
しいたけは春と秋に多く出回り、香りとうま味、肉厚でしっかりとした食感が特徴です。生活習慣病の予防に役立つ食物繊維、肌を健康に保つビタミンB1、骨を強くするビタミンDが豊富に含まれています。

◆ほうれん草オムレツのきのこソースかけ
えのきたけは日本で一番多く栽培されているきのこです。腸の働きを活発にして体調を整える食物繊維、糖質と脂質をエネルギーに変えるはたらきをするビタミンB1、ビタミンB2が豊富です。

◆きのこうどん
しめじは食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。他にも、カルシウムの吸収を助け、強い骨や歯を作るために欠かせないビタミンDや、体内の水分を調節してくれるカリウムも多く含まれています。

今月の越谷産情報

米(越谷産彩のかがやき)
長ねぎ(中島・三野宮)
小松菜(相模町・小曽川・北川崎)
ほうれん草(増森・三野宮・大杉)
古代米(平方)
生椎茸(増林)
大根(増森・大杉)
白菜(増森・大杉)

※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！
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

▶二次元コード

