

# 令和6年度4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7品目<br>(そば・落花生は不使用)<br>※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 | 小学校(中)          |                   |      |      |           |
|   |                  |                       |                    |                  |                                    |  |   |   |    |    |    | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g)      |      |      |           |
| 11  | 木                | カレーライス(むぎごはん)         | むぎごはん              |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   | 693  | 22.5 |           |
|   |                  | (ルウ)                  | じゃがいも・カレールウ・米油     | ぶた肉・チーズ          | たまねぎ・にんじん・にんにく                     | トマトケチャップ・ウスターソース<br>ガラムマサラ   | ○   | ○ |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  | ○   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| 12  | 金                | こどもパン                 | こどもパン              |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 699               | 27.0 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   | ○ |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | グラタン                  | ショートニング・じゃがいも・米こ   | おかから             | かぼちゃ                               |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | ポークビーンズ               | 米油・さとう             | だいず・ぶた肉          | たまねぎ・にんじん<br>トマト・マッシュルーム           | トマトケチャップ・しお・こしょう   |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| ようふうさっぱりサラダ   | イタリアンドレッシング(ボトル) |                       | にんじん・きゅうり・もやし・コーン  |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| ★特定原材料7品目(7大アレルゲン)を除いた献立(ただし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。) |                  |                       |                    |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| ★15   | 月                | 肉どん(ごはん)              | ごはん                |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 602               | 25.8 |      |           |
|   |                  | (ぐ)                   | さとう・米油             | ぶた肉              | たまねぎ・しらたき・にんじん<br>ほうれんそう・しょうが      | みりん・しょうゆ   |   |   |    | ○  |    |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   | ○ |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | そくせきづけ                |                    |                  | キャベツ・きゅうり                          | しょうゆ・しお  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
| 16  | 火                | ごはん                   | ごはん                |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 614               | 26.4 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    | ○  |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | あじさっぱり                | さとう                | あじ               |                                    | しょうゆ・みりん   |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | ごまみそ                  | ごま・じゃがいも           | だいず・油あげ・みそ       | だいこん・ながねぎ・にんじん                     | にぼし・けずりぶし  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| コーンサラダ  | さとう・ごま油          |                       | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | うすくちしょうゆ・す       |                                    |  |   |   |    |    | ○  |                 |                   |      |      |           |
| 17  | 水                | むぎごはん                 | むぎごはん              |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 626               | 21.3 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    | ○  |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | しろごまつね(2)             | ごま・パンこ             | とり肉              | たまねぎ                               |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | ぶた肉とこんさいのすまし          |                    | 油あげ・ぶた肉          | だいこん・にんじん・こまつな<br>ながねぎ・ごぼう         | さけ・うすくちしょうゆ・けずりぶし・しょうゆ   |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | しょうゆフレンチ              | 米油                 |                  | キャベツ・きゅうり・にんじん                     | しょうゆ   |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
| 18  | 木                | ごはん                   | ごはん                |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 728               | 23.5 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    | ○  |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | まめとかぼちゃのコロッケ          | パンこ・米油             |                  | かぼちゃ                               |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
|   |                  | とんじる                  | じゃがいも・米油           | とうふ・ぶた肉・油あげ・みそ   | だいこん・にんじん・ごぼう<br>こんにやく・ながねぎ・しょうが   |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | もやしのサラダ               | 米油・さとう             |                  | もやし・こまつな・にんじん                      | しょうゆ・す・しお  |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
| 19  | 金                | おかめどん(むぎごはん)          | むぎごはん              |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 647               | 25.2 |      |           |
|   |                  | (ぐ)                   | ふ・さとう              | ぶた肉・なると          | たまねぎ・しらたき                          | しょうゆ・みりん   |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | えだまめサラダ               | マヨネーズ(チューブ)        |                  | キャベツ・にんじん<br>えだまめ・コーン              | しお・こしょう  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | あじつけこいわし              |                    | あじつけこいわし         |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| 22  | 月                | ごはん                   | ごはん                |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 629               | 25.2 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | オーロラソースあえ             | 米油・さとう・ぼれいしょでんぶん   | ぶたレバー            |                                    | トマトケチャップ・ウスターソース   |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
|   |                  | こうやに                  | さとう                | とり肉・こうや豆腐        | だいこん・ごぼう・にんじん<br>こんにやく・さやいんげん      | しょうゆ・みりん   |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
| かわりびたし  | 米油・ごま油           |                       | キャベツ・こまつな・にんじん・もやし | しょうゆ             |                                    |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
| 23  | 火                | くろパン                  | くろパン               |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 685               | 27.1 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | フランクフルトのオイルやき         | 米油                 | フランクフルト          |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | コーンチャウダー              | じゃがいも・ホワイトルウ・米油    | 牛乳・だっしふんにゅう・チーズ  | たまねぎ・にんじん・コーン                      | しお・こしょう  |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
| フレンチサラダ   |                  |                       | キャベツ・きゅうり・にんじん     | フレンチドレッシング(ボトル)  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| ★特定原材料7品目(7大アレルゲン)を除いた献立(ただし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。) |                  |                       |                    |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| ★24   | 水                | ごはん                   | ごはん                |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 684               | 26.3 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | さばのしおやき               | 米油                 | さば               |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
|   |                  | ごもくきんぴら               | 米油・さとう             | とり肉              | ごぼう・にんじん・こんにやく<br>さやいんげん           | しょうゆ   |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
| わふうフレンチ   | 米油               | ひじき                   | キャベツ・きゅうり・にんじん     | しょうゆ             |                                    |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
| 25  | 木                | たきこみチャーハン             | アルファーか米・ごま油        | やきぶた             | にんじん・ながねぎ<br>ほししいたけ・コーン<br>グリーンピース | ちゅうかようスープストック<br>しお・こしょう・さけ・しょうゆ   |   |   |    |    |    |                 | 632               | 22.7 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | チキンメンチカツ              | パンこ・こむぎこ・米油        | とり肉              | たまねぎ                               | ちゅうのうソース(ボトル)  |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
|   |                  | はるさめサラダ               | はるさめ・米油・さとう        |                  | キャベツ・にんじん・きゅうり                     | しお・す・しょうゆ  |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
|   |                  | ピーチゼリー                | ピーチゼリー             |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| 26  | 金                | みそラーメン(ちゅうかめん)        | ちゅうかめん             |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 638               | 23.1 |      |           |
|   |                  | (しる)                  | さとう・ごま・ごま油         | ぶた肉・みそ           | もやし・ながねぎ・にんじん<br>コーン・しょうが・にんにく     | しょうゆ・ちゅうかようスープストック<br>こしょう・とりがら  |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
|   |                  | はるまき                  | こむぎこ・米油            | ぶた肉              | キャベツ・たまねぎ                          |  |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
|   |                  | きりぼしだいこんのサラダ          | 米油                 |                  | きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん                 | しょうゆ   |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      | ○         |
| 30  | 火                | ごはん                   | ごはん                |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 615               | 24.9 |      |           |
|   |                  | 牛乳                    |                    | 牛乳               |                                    |  |   |   |    |    |    | ○               |                   |      |      |           |
|   |                  | かれのいのあげに              | ぼれいしょでんぶん・米油・さとう   | かれい              |                                    | しょうゆ・みりん   |   |   |    |    |    |                 |                   |      | ○    |           |
|   |                  | みそしる                  |                    | とうふ・油あげ・みそ       | なめこ・ながねぎ                           | にぼし  |   |   |    |    |    |                 |                   |      |      |           |
| マカロニサラダ   | マカロニ・米油          |                       | きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン | しょうゆ・しお・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。<br>◎毎日、箸を忘れないようにしましょう。<br>◎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             |      | 653  | 24.7      |
| 今月の対応食はありません。   |                  |                       |                    |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | 基準                |      | 653  | 21.2~32.7 |
|   |                  |                       |                    |                  |                                    |  |   |   |    |    |    |                 | (3・4年生が基準になっています) |      |      |           |

・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義務7品目(越谷市の学校給食では、そば・落花生は不使用のため表示なし)について表示しています。  
 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」7品目(※3)を除いた献立提供(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HP「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」7品目とは、【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに】です。

◎越谷市の給食では、そば・落花生・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」7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」7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 TEL963-9293

### 献立テーマ【野菜】・【世界の料理(中国)】

今年度の献立テーマです。お楽しみに♪

今年度の献立のテーマは「野菜」です。旬の野菜について紹介していきます。

また、今年はフランスのパリでオリンピック・パラリンピックが開催されるため、「世界の料理」も紹介します。

#### ◆五目金平(野菜)

旬のごぼうが入ったきんぴらです。ごぼうには旬が2回あります。春から夏の初めが「新ごぼう」と言われる1回目の旬です。2回目の旬は秋から冬にかけての時期です。旬の時期のごぼうは香りが良く、しゃきしゃきとした独特の歯ごたえで、うまみが多いのが特徴です。ごぼうには食物繊維が多く含まれていて、食べ物のカスなどを体の外に出し、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあるため、便秘の予防や余分な脂肪の吸収を防いで肥満や動脈硬化の予防、また、血液中のコレステロールの低下にも効果があります。給食では、ごぼう、鶏肉、こんにゃく、人参、さやいんげんの5種類の具材が入った五目金平です。

#### ◆春巻き(世界の料理)

春巻きは中国から伝えられた食べ物のひとつです。春巻きという名前には言い伝えがあります。たくさんの作物が実ることを祈る行事食として、春を迎える立春の日に食べる巻物ということで「春巻き」、または新芽の野菜を包んで油で揚げたことから「春巻き」と呼ばれるようになりました。

### 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  
(大相模・小曽川)

※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！ ▶QRコードから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 🔍