

令和7年度2月分 学校給食献立表

越谷市教育委員会

B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						小学校(中)		
							卵	乳	小麦	えび	かに	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2月	ごはん	ごはん									666	27.1	
	牛乳		牛乳				○						
	オーロラソースあえ	米油・さとう・ばれいしょでんぷん	ぶたレバー		トマトケチャップ・ウスターソース			○					
	とうふだんごとはるさめのスープ	はるさめ	とうふミートボール	にんじん・チンゲンサイ	しょうゆ・さけ・しお・ちゅうかうようスープストック・とりがら			○					
	かわりあえ	ごま油・米油	バックかつおぶし	もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ			○					
	せつぷんだいず		せつぷんだいず										
3火	やきそばサンド(コッペパンスライス)	コッペパンスライス						○			664	23.0	
	(やきそば)	米油・ちゅうかめん	ぶた肉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン	ウスターソース・しお・やきそばソースのもと			○					
	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										
	こまつなとごぼうのサラダ	マヨネーズ		こまつな・ごぼう・にんじん・コーン	しょうゆ	○		○					
4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。)											698	26.5
	ごはん	ごはん						○					
	牛乳		牛乳										
	さばのしおやき	米油	さば										
	肉じゃが	じゃがいも・さとう	ぶた肉	たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん・にんじん	しょうゆ				○				
	すのもの	はるさめ・さとう	わかめ	きゅうり	す・しょうゆ・しお				○				
5木	むぎごはん	むぎごはん						○			665	22.3	
	牛乳		牛乳										
	かぼちゃコロッケ	米油・パンこ・こむぎこ	ぶた肉	かぼちゃ	ちゅうのうソース(ボトル)				○				
	かきたまじる	ばれいしょでんぷん	たまご・とうふ・とり肉	にんじん・ながねぎ	しょうゆ・しお・けずりぶし	○			○				
	ごまあえ	ごま・さとう	ちくわ	ほうれんそう・にんじん・もやし	しょうゆ				○				
6金	ごはん	ごはん									622	24.6	
	牛乳		牛乳					○					
	いわしのうめに		いわし							○			
	ごぼうとぶた肉のいために	米油・さとう	ぶた肉	ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん・しょうが	さけ・しょうゆ					○			
	コーンサラダ	ちゅうかドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン						○			
	りんごゼリー	りんごゼリー											
9月	ごはん	ごはん									674	23.0	
	牛乳		牛乳					○					
	うのはなコロッケ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・米油	おから・とり肉		ちゅうのうソース(ボトル)					○			
	いしかりじる	じゃがいも	さけ・とうふ・油あげ・みそ	だいこん・こんにゃく・ながねぎ しめじ・にんじん・しょうが	けずりぶし・にぼし								
	もやしのサラダ	米油		もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ					○			
10火	むぎごはん	むぎごはん									610	25.9	
	牛乳		牛乳					○					
	てりやきハンバーグ	米油・さとう・ばれいしょでんぷん・パンこ	とり肉・ぶた肉	たまねぎ	しょうゆ・みりん	○	○		○				
	スープカレー	じゃがいも・米油	とり肉	にんじん・たまねぎ・しめじ さやいんげん・トマト・にんにく しょうが	しお・カレーこ・スープストック・しょうゆ コリアンダー・けずりぶし				○				
	コールスロー	米油・さとう		キャベツ・にんじん	しお・りんごす								
12木	ごはん	ごはん									683	24.3	
	牛乳		牛乳					○					
	あじいそベフライ	米油・パンこ	あじ		ちゅうのうソース(ボトル)					○			
	いもだんごじる	いももち・米油	とり肉	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ	さけ・しょうゆ・しお・けずりぶし					○			
	しょうゆフレンチ	米油	やきぶた	キャベツ・きゅうり	しょうゆ					○			
13金	むぎごはん	むぎごはん									683	24.2	
	牛乳		牛乳					○					
	ぶた肉とさつまいものあげあえ	ばれいしょでんぷん・さつまいも・米油・さとう	ぶた肉		しょうゆ・みりん・さけ					○			
	ごじる		だいず・油あげ・みそ	だいこん・こんにゃく・ごぼう ながねぎ・にんじん	にぼし								
	ごまつきこいわしのかみかみあえ	米油・さとう	ごまつきあじつけこいわし	ほうれんそう・キャベツ・コーン	しょうゆ					○			
16月	とりごぼうどん(ごはん)	ごはん									699	27.7	
	(ぐ)	さとう・米油	とり肉	しょうが・たまねぎ・こんにゃく にんじん・ごぼう・えだまめ	みりん・しょうゆ					○			
	牛乳		牛乳							○			
	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					○			
	スティックチーズ		チーズ							○			
17火	★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。)											626	25.7
	ごはん	ごはん											
	牛乳		牛乳						○				
	とうふのみそいため	米油・さとう・ばれいしょでんぷん	とうふ・ぶた肉・みそ	ながねぎ・たけのこ・にんじん にら・しょうが・にんにく	しょうゆ					○			
	はるさめサラダ	はるさめ・米油・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	す・しょうゆ・しお					○			
	ドライブルー			ブルー									
18水	タンタンめん(ちゅうかめん)	ちゅうかめん								○	653	26.0	
	(しる)	ごま油・ごま	ぶた肉・みそ	たけのこ・にら・もやし ながねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・にんにく	とりがら・しょうゆ・トウバンジャン ちゅうかうようスープストック・こしょう					○			
	牛乳		牛乳							○			
	あげぎょうざ(2)	米油・こむぎこ	ぶた肉	キャベツ						○			
	わかめあえ	米油	わかめ	だいこん・にんじん・きゅうり	しょうゆ・しお					○			
19木	おかめどん(むぎごはん)	むぎごはん									659	23.0	
	(ぐ)	ふ・さとう	ぶた肉・なると	たまねぎ・しらたき・ほうれんそう	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・えだまめ・コーン	しお・こしょう	○							
	メープルマフィン	メープルマフィン											
20金	荻島小学校児童が考えた献立										630	22.9	
	ごはん	ごはん											
	さかなふりかけ		さかなふりかけ							○			
	乳いんりょうコーヒー		乳いんりょうコーヒー							○			
	くわいのからあげ	米油		くわい	しお								
	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 こんにゃく・ながねぎ・しょうが									
	チキンサラダ	米油・ごま油	ささみ・わかめ	にんじん・きゅうり・みずな	す・しょうゆ					○			
24火	ハヤシライス(むぎごはん)	むぎごはん									728	24.5	
	(ルウ)	じゃがいも・ハヤシルウ・米油	ぶた肉・チーズ	たまねぎ・にんじん	ウスターソース・トマトケチャップ・こしょう			○	○				
	牛乳		牛乳							○			
	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水	しよくパン	しよくパン								○	647	29.2	
	こしがやいちごのジャム	いちごジャム											
	牛乳		牛乳							○			
	ほうれんそういりオムレツ	米油	たまご	ほうれんそう		○	○						
	チリコンカン	米油	だいず・ぶた肉	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 スープストック・チリパウダー パプリカ・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)								

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。
・アレルギー表示義務基準に「くるみ」が特定原材料として追加されたことに伴い、令和7年度よりアレルギー表示を8品目に変更しました。
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年度より、一部のパンの配合変更に伴い、乳成分不使用のパンが増えました。
その他、注意事項は裏面をご覧ください。

16日(月)スティックチーズ→味付け小いわし(ごまなし)
(乳対応)

裏面もご覧ください！

令和7年度2月分 学校給食献立表

越谷市教育委員会

B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	小学校(中)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
26	木	★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。)												663	26.3
		ごはん	ごはん												
		牛乳		牛乳				○							
		とり肉のてりやき	米油・さとう	とり肉	しょうが				○						
		みそしる	じゃがいも	油あげ・とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ										
		やさいサラダ	米油		キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ			○						
27	金	ぼんかん			ぼんかん							706	26.8		
		しろごまとりうどん(じごなうどん)	じごなうどん						○						
		(しる)	ごま	とり肉・油あげ・みそ	ながねぎ・にんじん	しょうゆ・にぼし・けずりぶし・しお			○						
		牛乳		牛乳				○							
		だいずとごぼうのメンチカツ	パンこ・米油	とり肉・だいず・ぶた肉	たまねぎ				○						
		かわりびたし	米油	やきぶた・バックかつおぶし	キャベツ・もやし・コーン	しょうゆ			○						
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						665	25.2		
16日(月)スティックチーズ→味付け小いわし(ごまなし) (乳対応)		◎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 (3・4年生が基準になっています)						653	21.2～32.7

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品目を使用しない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。

【問い合わせ先】給食課 TEL：963-9293

今月の越谷産情報

米(越谷産彩のきずな) くわい(西新井・七左町)
長ねぎ(中島・三野宮) 小松菜(相模町・小曾川・北川崎)
ほうれん草(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。

【今月の郷土料理】
北海道

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに!

◆芋団子汁

芋団子の発祥は餅を作る際、もち米の代わりにじゃが芋を使っていたことが始まりといわれています。当時は貴重なエネルギー源として重宝されていました。

給食では、芋団子、鶏肉、ごぼう、人参、大根、長ねぎを入れて、かつおだしがきいた醤油味の汁物にしました。

◆スープカレー

北海道で約50年前に生まれた料理です。とろみのあるカレーとは違い、サラサラしたスープのカレーです。

給食では、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒めて、だし汁を入れ、カレー粉とコリアンダーで仕上げています。

◆石狩汁

石狩汁は、新鮮な鮭とじゃが芋、キャベツなど北海道でとれる野菜を入れ、寒い冬に体が温まるように味噌で煮込んだ郷土料理です。

給食では、鮭、じゃが芋、大根、人参、長ねぎ、豆腐、こんにゃく、油揚げ、しめじを入れ、味噌味に仕上げました。

給食だより2月

家族で読みましょう!

令和7年度

発行:越谷市教育委員会

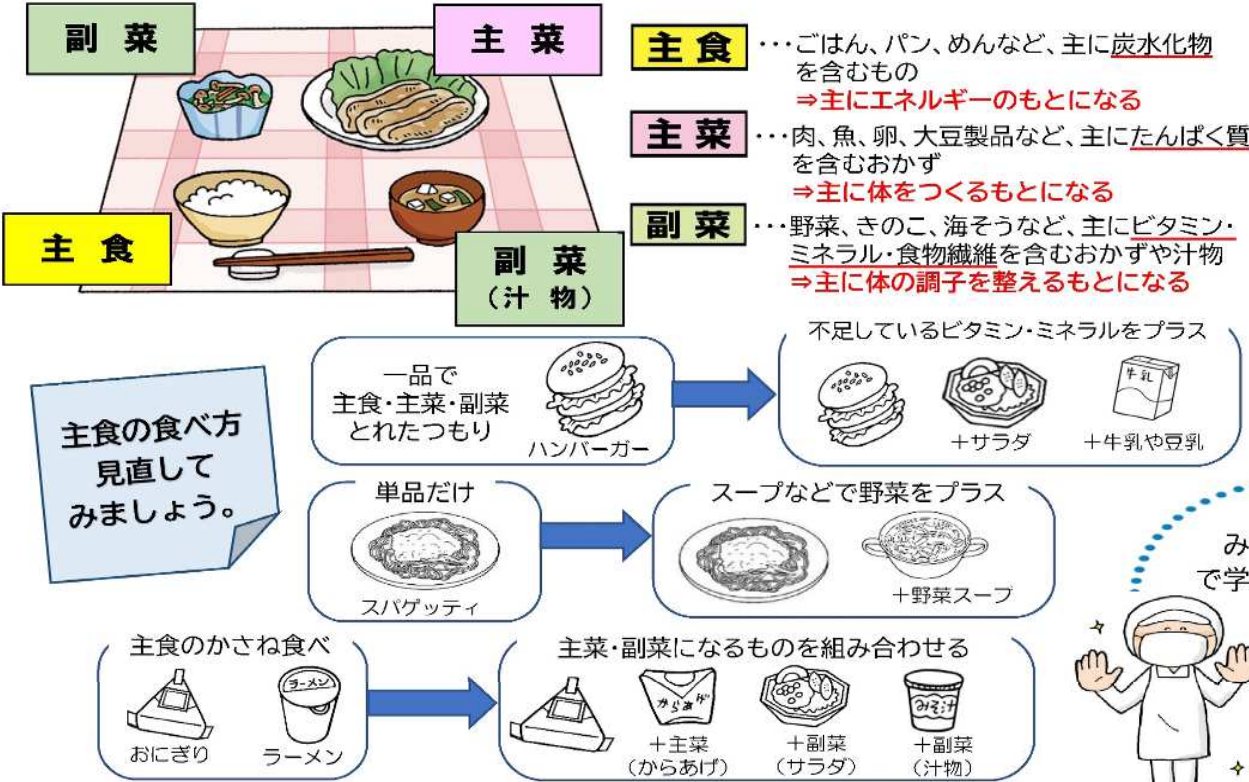
節分を過ぎると立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さは続き、空気は乾燥しています。

感染症の予防のためにも、手洗いうがいだけでなく、規則正しい食生活を送って体力をつけましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた献立で
栄養バランスを整えましょう。

主食であるごはん・パン・めんなどの献立と一緒に食べるのが副食です。副食には主菜・副菜があります。

主食+主菜+副菜の組み合わせを工夫すると、栄養バランスのよい献立になります。



【参考文献】家庭とつながる!新食育ブック①(少年写真新聞社) たよりになるね!食育ブック①③④(少年写真新聞社)

今月の給食
レシピ紹介

石狩汁

北海道石狩地方の郷土料理です。
具沢山の味噌汁はごはんとの相性ピッタリです。



材 料	4人分	準 備
大根	60 g	いちよう切り
にんじん	25 g	いちよう切り
じゃがいも	100 g	ひと口大に切る
しめじ	25 g	小房に分ける
板こんにゃく	25 g	短冊切りにし、下茹で
油揚げ	25 g	油抜きし、せん切り
木綿豆腐	80 g	さいの目切り
生鮭切身	100 g	1.5 cmの角切りにし、酒をふって水
酒	適量	けをふき、臭みを取る
しょうが	3 g	みじん切り
長ねぎ	25 g	小口切り
味噌	大さじ3	※給食は赤味噌大さじ1、白味噌大さじ2を合わせる
だし汁	3カップ	※給食は煮干し10g、かつお節5gでだしをとる

- ① だし汁に大根、にんじん、じゃがいもを入れ、煮る。
② ①がやわらかくなったら、しめじ、こんにゃく、油揚げ、豆腐、鮭、しょうが、長ねぎを入れ、火が通ったら味噌を溶き入れる。

♡ 給食調理員コーナー ♡

みなさん、こんにちは!私たちはみなさんが元気いっぱい学校で学べるように、精一杯、真心を込めて給食を作っています。

みなさんがお家や給食で食べているものにはたくさんの生き物の命が使われているので、これからごはんを食べる時には感謝をして「いただきます」をしてください。

私たちもみなさんにたくさん食べてもらえるように、毎日一生懸命調理していきます。これからも、美味しく食べて元気に過ごしてください。



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

