

令和7年度5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。 卵 乳 小麦 えび かに						栄養価	
													小学校(中)	
			(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							エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ごもくずし(むぎすめし) (ぐ)	むぎすめし									729	25.6	
		牛乳	さとう	とり肉・ちくわ・油あげ	にんじん・たけのこ・グリーンピース	さけ・しょうゆ			○					
		いかメンチ	パンこ・米油	牛乳						○				
		はるさめサラダ	はるさめ・米油・さとう	たら・いか・ひじき	たまねぎ				○					
		かしわもち	かしわもち			キャベツ・にんじん・きゅうり	しお・す・しょうゆ				○			
2	金	西方小学校児童が考えた献立										621	29.0	
		コッペパン	コッペパン							○				
		牛乳		牛乳					○					
		チキンステーキ	米油・さとう・オリーブ油	とり肉	ながねぎ・にんにく	しょうゆ・しお・さけ・こしょう				○				
		ミネストローネ	マカロニ・オリーブ油・いんげんまめ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト	スープストック・しお・こしょう・とりがら				○				
		イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・にんじん									
7	水	ハヤシライス(むぎごはん) (ルウ)	むぎごはん									707	22.6	
		牛乳	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			○	○				
		わふうフレンチ	米油	牛乳					○		○			
8	木	ごはん	ごはん									665	23.0	
		牛乳		牛乳						○				
		みそカツ	パンこ・米油・さとう	ぶた肉・みそ		ちゅうのうソース					○			
		こうやに	さとう	とり肉・こうやどうふ	だいこん・ごぼう・にんじん こんにゃく・さやいんげん	しょうゆ・みりん				○				
		きくらげとはるさめのサラダ	はるさめ・米油・さとう		キャベツ・にんじん・きくらげ	しお・す・しょうゆ				○				
9	金	ごはん	ごはん									610	26.7	
		牛乳		牛乳						○				
		さばのすだちソースかけ	米油・ばれいしょでんぶん	さば	にんにく・ながねぎ・しょうが すだちかじゅう	しょうゆ・みりん					○			
		うちまめじる	さといも	だいず・油あげ・みそ	だいこん・にんじん・こんにゃく ながねぎ	けずりぶし								
		おかひじきのサラダ	米油		おかひじき・キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ					○			
12	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。)											615	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・ばれいしょでんぶん	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					○			
		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					○			
		れいとうみかん			みかん									
13	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。)											633	26.9
		肉どん(ごはん)	ごはん											
		(ぐ)	さとう	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん ほうれんそう・しょうが	みりん・しょうゆ					○			
		牛乳		牛乳						○				
		かわりあえ	米油	パックかつおぶし	もやし・コーン・きゅうり・にんじん	しょうゆ					○			
14	水	こどもパン	こどもパン									688	31.3	
		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										
		ペンネのクリームに	じゃがいも・ペンネ・米油・ホワイトルウ	とり肉・だっしふん乳・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	しお・こしょう				○	○			
		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								
15	木	むぎごはん	むぎごはん									621	24.6	
		牛乳		牛乳						○				
		レパールのこうみあえ	さとう・ごま・ばれいしょでんぶん・米油	ぶたレパール		しょうゆ・みりん・さけ					○			
		ふきのみそしる	じゃがいも	とうふ・油あげ・みそ	ふき・にんじん	けずりぶし・にぼし								
		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					○			
16	金	しろごまとりうどん(じごなうどん) (しる)	じごなうどん									730	24.0	
		牛乳	ごま	とり肉・油あげ・みそ	ながねぎ・にんじん	しょうゆ・しお・にぼし・けずりぶし				○	○			
		うのはなコロッケ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・米油	牛乳					○		○			
		ちぐさあえ	米油	おから・とり肉		しょうゆ					○			
19	月	ごはん	ごはん									655	25.1	
		牛乳		牛乳						○				
		いわしのうめに		いわし							○			
		きりぼしだいこんといとこんぶのにつけ	さとう	こんぶ・とり肉・さつまあげ・油あげ	きりぼしだいこん・こんにゃく・にんじん	しょうゆ					○			
		やさしいサラダ	マヨネーズ(チューブ)		キャベツ・きゅうり・にんじん	しお・こしょう			○					
		シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー											
20	火	むぎごはん	むぎごはん									702	22.9	
		さかなふりかけ		さかなふりかけ							○			
		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						○			
		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					○			
		もやしのナムル	ごま油・さとう		もやし・こまつな・にんじん	しょうゆ・す・しお					○			
21	水	ごはん	ごはん									619	22.0	
		牛乳		牛乳						○				
		てりやきハンバーグ	パンこ・米油・さとう・ばれいしょでんぶん	とり肉・ぶた肉	たまねぎ	しょうゆ・みりん			○	○	○			
		けんちんじる	じゃがいも・米油	とうふ・油あげ	だいこん・にんじん・ごぼう ながねぎ・こんにゃく	しょうゆ・しお・にぼし・けずりぶし					○			
		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						○		
22	木	ごはん	ごはん									617	21.6	
		牛乳		牛乳						○				
		くろはんぺんフライ	パンこ・米油	いわしはんぺん							○			
		めったじる	さつまいも・米油	とうふ・ぶた肉・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう こんにゃく・ほししいたけ									
		ごまあえ	ごま・さとう		ながねぎ・しょうが こまつな・はくさい・もやし	しょうゆ					○			
23	金	★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。)											654	26.6
		そばろどん(ごはん)	ごはん											
		(ぐ)	さとう	とり肉	コーン・にんじん・グリーンピース ほししいたけ・しょうが	しょうゆ・さけ・みりん					○			
		牛乳		牛乳						○				
		むしじゃがいも	じゃがいも			しお								
		おひたし		パックかつおぶし	キャベツ・ほうれんそう・もやし	しょうゆ					○			
26	月	バターロール	バターロール									597	26.3	
		牛乳		牛乳						○				
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・米油	ぶた肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく マッシュルーム・トマト	トマトケチャップ・ウスターソース・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・コーン	フレンチドレッシング(ボトル)								
27	火	ごはん	ごはん									693	25.5	
		牛乳		牛乳						○				
		チキンメンチカツ	パンこ・米油	とり肉	たまねぎ	ちゅうのうソース(ボトル)					○			
		肉じゃが	じゃがいも・さとう	ぶた肉・油あげ	たまねぎ・こんにゃく・にんじん さやいんげん	しょうゆ					○			
		ナムル	ごま油・ラー油・さとう		だいずもやし・ほうれんそう・にんじん	しょうゆ					○			

裏面もご覧ください！

令和7年度5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。 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		小学校(中)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
28	水	ごはん	ごはん					613	22.3	
		牛乳	牛乳				○			
		あじいそべフライ	米油・パンこ	あじ	ちゅうのうソース(ボトル)		○			
		さわにわん		ぶた肉・なると	だいこん・ごぼう・にんじん こんにやく・ほししいたけ	うすくちしょうゆ・しお・けずりぶし	○			
		コーンサラダ	米油		キャベツ・コーン・にんじん・きゅうり	しょうゆ	○			
29	木	ソイどん(むぎごはん) (ぐ)	むぎごはん					697	27.6	
		牛乳	米油・さとう・カレールウ	だいず・ぶた肉・ベーコン	こまつな・にんじん	しょうゆ・みりん・しお				○
		すのもの	はるさめ・さとう	牛乳			○			
		れいとうみかん		わかめ	きゅうり	す・しょうゆ・しお				○
				みかん						
30	金	ワンタンメン(ちゅうかめん)	ちゅうかめん				○	594	21.4	
		(しる)	ワンタンのかわ	ぶた肉	もやし・ながねぎ・にんじん	しょうゆ・しお・こしょう・とりがら ちゅうかようスープストック				○
		牛乳		牛乳			○			
		きんぴらはるまき	こむぎこ・米油	とり肉	ごぼう		○			
		かわりびたし	米油・ごま油		キャベツ・ほうれんそう・にんじん	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		653	25.0	
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 (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

今月の越谷産情報

※生育状況により、産地を変更することがあります。

米(越谷産彩のきすな)
長ねぎ(中島・三野宮)
小松菜(相模町・小曽川)

【今月の郷土料理】
中部地方(愛知県・福井県・石川県)

◆みそカツ

とんかつに八丁みそを使ったみそ味のたれをかけて食べる愛知県の郷土料理です。八丁みそは大豆と塩だけで作り、水分が少なく長持ちしますが出来上がるまで3年ほどかかります。

◆打ち豆汁

福井県にある永平寺の行事で出された精進料理です。打ち豆は大豆を水につけて戻したものを、石臼の上に載せ、木づちでつぶして作ります。

◆めった汁

さつま芋を使った豚汁が特徴の石川県の郷土料理です。特に根菜類に決まりはない家庭料理で、やたらめったら具をいれるなど諸説があります。

給食だより5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

甘辛い味付けで
ごはんが進む！

5月の献立よりレシピの紹介

肉 丼

作り方 (4人分)

- 豚小間肉は、酒につけておく。
- 玉ねぎは4mmの薄切り、人参は細せん切り、根生姜はみじん切りにする。
白滝は5cmの長さに切り、下茹でする。
- ほうれん草はさっと茹でて、水で冷やし、2cmの長さに切る。水気はよく切っておく。
- 鍋に水と◆の調味料、根生姜、豚小間肉、玉ねぎ、人参、白滝を入れ火が通るまで煮る。
- 材料が煮えて味がなじんだら、火を止めてほうれん草を加える。
- 温かいご飯に⑤を乗せて完成。

材料 (4人分)

温かいごはん	茶碗 4 杯分
豚小間肉	280g
酒	小さじ 1
玉ねぎ	220g
白滝	140g
人参	50g
ほうれん草	60g
根生姜	3g
◆本みりん	小さじ 1 弱
◆砂糖	大さじ 1 強
◆醤油	大さじ 2 強
水	100 cc

肉や野菜も一緒に摂取できて、家庭でも手に入れやすい食材を使っています。給食でも子ども達に人気の献立です！



1杯のお茶碗(ごはんの量約 150g)には、何つぶのお米が入っているでしょうか。

- ①約 900 つぶ ②約 1800 つぶ ③約 3200 つぶ

※米1杯(約150g)の重さ200gに、約1800つぶのお米が入っています。

吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。5月は季節の変わり目で体調を崩しやすいので、バランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

米・ごはんを知ろう！

ごはんやパン、めんにはエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。その中で、今回は「米・ごはん」について紹介します。

米は、イネ科の穀物で、約1万年前にインド東部や中国で栽培が始まったと考えられます。日本へは、縄文時代に九州に伝わり、その後、東北地方へ伝わっていきました。炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米」「ご飯」と「御(お／ご)」をつけて呼び、昔から大切にされている食べものです。日本では主食として食べられていますが、もちやきりたんぼ(ご飯をすり潰して木の棒に塗りつけて焼いたもの)などの料理にしたり、米粉などの加工品やお菓子、調味料などさまざまな形で利用されています。

世界は、人口の約半分の人々が米を主食にしています。中国ではチャーハン、韓国ではビビンバ、インドやパキスタンではビリヤニ、ベトナムでは米粉から作られるフォーなどの米料理があります。

米を使った料理の紹介



きりたんぼ鍋

きりたんぼと野菜、地鶏を鍋で煮込んだ、秋田県の郷土料理



ビリヤニ

スパイスと米、肉や魚、野菜などを入れた混ぜご飯



フォー

米粉と水で作った、平たい麺を使った料理

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

