

令和7年度7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<br>(そば・落花生・くるみは不使用)<br>※原材料の一部に含むものに○を表示しています。<br>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<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |      |
| 1             | 火       | ごはん                                                     | ごはん                   |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 606       | 25.1            |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | てりやきハンバーグ                                               | 米油・パンこ・さとう・ばれいしょでんぷん  | とり肉・ぶた肉           | たまねぎ                                            | しょうゆ・みりん                                                                                        | ○                                                                           | ○ | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | かみなりじる                                                  | 米油                    | とうふ・たまご・とり肉       | たまねぎ・にんじん・みずな                                   | しょうゆ・しお・にぼし・けずりぶし                                                                               | ○                                                                           |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | ちゅうかふうそくせきづけ                                            | ごま油                   |                   | キャベツ・きゅうり・にんじん                                  | しお・しょうゆ                                                                                         |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
| 2             | 水       | ツイストパン                                                  | ツイストパン                |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   | ○ |     | 718       | 29.7            |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | むしとうもろこし                                                |                       |                   | とうもろこし                                          |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 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<br>スープストック・チリパウダー・パプリカ<br>こしょう                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | フルーツボンチ                                                 | はちみつレモンゼリー・ナタデココ      |                   | パイナップル・おうとう・オレンジジュース                            |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
| 3             | 木       | ねぎしおぶたどん(ごはん)                                           | ごはん                   |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 627       | 26.6            |              |      |
|               |         | (ぐ)                                                     | ばれいしょでんぷん             | ぶた肉               | たまねぎ・ながねぎ・キャベツ<br>にんじん・もやし・こまつな<br>にんにく・レモンかじゅう | しお・みりん                                                                                          |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             | ○ |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | えだまめ                                                    |                       |                   | えだまめ                                            | しお                                                                                              |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 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                                                                                            |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
| 4             | 金       | ごはん                                                     | ごはん                   |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 636       | 23.2            |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | いわしフライ                                                  | 米油・パンこ                | いわし               |                                                 | ちゅうのうソース(ボトル)                                                                                   |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | みそしる                                                    |                       | とうふ・油あげ・みそ        | なめこ・ながねぎ                                        | にぼし                                                                                             |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | しょうゆフレンチ                                                | 米油                    |                   | キャベツ・きゅうり・コーン                                   | しょうゆ                                                                                            |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
| 7             | 月       | むぎごはん                                                   | むぎごはん                 |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 748       | 21.5            |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | まめとかぼちやのコロッケ                                            | 米油・パンこ                |                   | かぼちや                                            |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | ごんざ                                                     | さといも・さとう              | なまあげ・こんぶ          | だいこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん                          | みりん・しょうゆ                                                                                        |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 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・もやし                            | しょうゆ                                                                                            |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
| レモンマフィン       | レモンマフィン |                                                         |                       |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
| 8             | 火       | なつやさいのカレーライス(むぎごはん)                                     | むぎごはん                 |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 677       | 24.4            |              |      |
|               |         | (ルウ)                                                    | じゃがいも・米油・カレールウ        | ぶた肉・チーズ・牛乳        | たまねぎ・にんじん・トマト<br>なす・ズッキーニ・にんにく                  | ウスターソース・トマトケチャップ・ガラムマサラ                                                                         |                                                                             |   | ○                 | ○ |     |           |                 |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 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                                                                                        |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
| 9             | 水       | きつねうどん(じごなうどん)                                          | じごなうどん                |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   | ○ |     | 673       | 23.1            |              |      |
|               |         | (しる)                                                    | さとう                   | 油あげ               | にんじん・ながねぎ                                       | さけ・しょうゆ・にぼし・けずりぶし                                                                               |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 乳いんりょうコーヒー                                              |                       | 乳いんりょうコーヒー        |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | だいずとごぼうのメンチカツ                                           | 米油・パンこ                | とり肉・だいず・ぶた肉       | たまねぎ                                            |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 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・しお                                                                                         |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
| 10            | 木       | 大袋小学校児童が考えた献立                                           |                       |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 623       | 25.3            |              |      |
|               |         | むぎごはん                                                   | むぎごはん                 |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | とり肉のからあげ(2)                                             | ばれいしょでんぷん・米油          | とり肉               |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | ABCスープ                                                  | マカロニ                  | ポークウインナー・ベーコン     | はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース                          | しょうゆ・しお・こしょう・とりがらスープのもと・とりがら                                                                    |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | おひたし                                                    |                       | パックかつおぶし          | キャベツ・もやし・ほうれんそう                                 | しょうゆ                                                                                            |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | れいとうみかん                                                 |                       |                   | みかん                                             |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
| 11            | 金       | ★特定原材料8品目(8大アレルギー)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。) |                       |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 657       | 25.6            |              |      |
|               |         | ごはん                                                     | ごはん                   |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   | ○ |     |           |                 |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | さばのしおやき                                                 | 米油                    | さば                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 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・油あげ       | きりぼしだいこん・こんにゃく・にんじん                             | しょうゆ                                                                                            |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | そくせきづけ                                                  |                       |                   | キャベツ・きゅうり                                       | しょうゆ・しお                                                                                         |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
| 14            | 月       | わかめむぎごはん                                                | わかめむぎごはん              |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 698       | 22.7            |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | さつまいもとだいずのごまがらめ                                         | さつまいも・米油・さとう・ごま       | だいず               |                                                 | しょうゆ                                                                                            |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | おこうじる                                                   |                       | とうふ・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                                                                                       |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 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                                                                                            |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | あじつけこいわし                                                |                       | あじつけこいわし          |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
| 15            | 火       | ごはん                                                     | ごはん                   |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     | 602       | 24.9            |              |      |
|               |         | さかなふりかけ                                                 |                       | さかなふりかけ           |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   | ○ |     |           |                 |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | ぶたキムチ                                                   | 米油・さとう・ごま・ごま油         | ぶた肉               | はくさいキムチ・たまねぎ<br>にら・にんじん・にんにく                    | さけ・しお・こしょう                                                                                      |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | きゅうりのサラダ                                                | わふうドレッシング(ボトル)        |                   | キャベツ・きゅうり・にんじん                                  |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | れいとうみかん                                                 |                       |                   | みかん                                             |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
| 16            | 水       | こどもパン                                                   | こどもパン                 |                   |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   | ○ |     | 633       | 24.4            |              |      |
|               |         | 牛乳                                                      |                       | 牛乳                |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | ポイルウインナー(2)                                             |                       | ポークウインナー          |                                                 |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | コーンチャウダー                                                | じゃがいも・ホワイトルウ・米油       | とり肉・牛乳・だっしふん乳・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)                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
| 17            | 木       | ★特定原材料8品目(8大アレルギー)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       | 27.4            |              |      |
|               |         | 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                                            | しょうゆ・みりん・さけ                                                                                     |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | 肉じゃが                                                    | じゃがいも・さとう             | ぶた肉               | たまねぎ・こんにゃく<br>さやいんげん・にんじん                       | 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                                                                                            |                                                                             |   | ○                 |   |     |           |                 |              |      |
|               |         | ドライブルー                                                  |                       |                   | ブルー                                             |                                                                                                 |                                                                             |   |                   |   |     |           |                 |              |      |
| 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     |                 | 661          | 24.9 |
| 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。
- ・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。

7月20日は、参議院議員通常選挙の投票日です。 棄権することなく投票しましょう！

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」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せんので、詳細は、※2の原料配合表をご覧ください。

【今月の郷土料理】近畿地方

毎月、各地の郷土料理が登場。  
お楽しみに！

今月の越谷産情報

長ねぎ (中島・三野宮)

枝豆 (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。

給食だより 7月

家族で読みましょう！

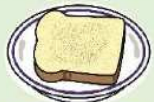
令和7年度

発行：越谷市教育委員会



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

パンはどこから来たの？



パンは、種類も豊富で手軽に食べられるので、忙しい朝にぴったりです。今回は、「パンの歴史」を紹介します。

パンの起源は古く、今から6千年も前の古代メソポタミアにさかのぼるといわれています。当時は小麦粉を水でこね、焼いただけのものを食べていました。これがパンの原型です。その後、古代エジプト人が小麦粉を発酵させることを発見し、現在のようなふっくらとしたパンができました。

日本には戦国時代、鉄砲やキリスト教と共に伝わったとされています。普及したのは、明治時代以降で、戦後、学校給食にとり入れられてからは、日本でも、ごはんに次ぐ主食として食べられています。

世界で食べられているパン



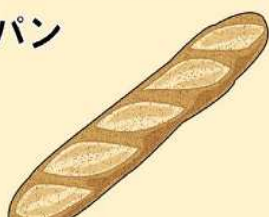
クロワッサン

バターを練り込んだパイ生地を何層にも重ねて焼き上げたパン。表面はサクサク、中はふんわり。



ナン

発酵した生地を薄く延ばして、つぼ型の窯の側壁に貼って焼きます。外はパリパリ、中はもちもち。中央アジアで広く食べられています。



フランスパン

パリッとした皮の焼き上がり特徴。「棒」や「杖」を意味するバゲットなど、長さや太さによって呼び名がちがいます。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

…7月の給食から献立紹介…

ねぎ塩豚丼

レモン汁が入るので、暑いときでもサッパリ食べられます！

| ★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2  |
| もやし    | 100g  |
| キャベツ   | 100g  |
| 長ねぎ    | 50g   |
| 玉ねぎ    | 50g   |
| 人参     | 30g   |
| 小松菜    | 50g   |
| にんにく   | 少々    |
| ◆塩     | 小さじ1弱 |
| ◆みりん   | 小さじ1弱 |
| ◆レモン汁  | 10g   |
| 片栗粉    | 小さじ1強 |
| 油      | 適量    |

★作り方

- ① 豚小間肉は酒に漬けておく。
- ② キャベツは1cm程度のざく切り、長ねぎは1cmの斜め切り、玉ねぎは4mmの薄切りにする。人参はせん切り、小松菜は2cm長さに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくを入れ火にかける。香りがたってきたら、豚小間肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参を加え、しんなりするまで炒める。もやし、キャベツ、長ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、◆の調味料で味を調える。
- ⑥ 小松菜を加えひと煮立ちさせ、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑦ 温かいご飯の上に具をのせる。

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

▶QRコードから

親子で作ろう♪人気給食レシピ

検索

募集

学校給食センターでは、会計年度任用職員(調理員)を募集しています。詳しくは、越谷市役所人事課(☎963・9132)へお問い合わせください。

※調理師免許不要

