

令和7年度8・9月分 学校給食献立表

越谷市教育委員会

A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)
8/27	水	ごはん 牛乳 チキンハムカツ つぼんじる ちくさあえ	ごはん 米油 さといも 米油	牛乳 とり肉 とり肉・とうふ・ちくわ		ちゅうのうソース(ボトル) うすくちしょうゆ・しお・にぼし・みりん しょうゆ		○				645	24.0
		くらパン 牛乳 グラタン	くらパン	牛乳 おから				○		○			
28	木	ABCスープ クリーミーサラダ	ショートニング・じゃがいも・米こ マカロニ コーンクリームドレッシング(ボトル)	ポークウィンナー・ベーコン	かぼちゃ はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ・しお・こしょう とりがらスープのもと・とりがら			○			647	21.3
		ごはん 牛乳 レバーのこうみあえ ごじる わふうサラダ	ごはん ばれいしょでんぶん・米油・さとう・ごま 米油	牛乳 ぶたレバー だいず・油あげ・みそ		しょうゆ・みりん・さけ にぼし しょうゆ		○		○		660	26.1
9/1	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ アイリッシュスープ えだまめサラダ	ごはん じゃがいも・おおむぎ・米油 マヨネーズ(チューブ)	牛乳 ぶた肉・とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん・たまねぎ キャベツ・にんじん・えだまめ・コーン	トマトケチャップ スープストック・ローリエ・しお・こしょう しお・こしょう		○				677	23.5
		ピリからひじきどん(むぎごはん) (ぐ)	むぎごはん さとう・ごま油	ひじき・ぶた肉 牛乳	ごぼう・にんじん・にんにく・さやいんげん	トウバンジャン・しょうゆ				○			
2	火	牛乳 うのはなコロッケ かわりあえ きよほう	パンこ・米油 米油	牛乳 おから・ぶた肉 バックかつおぶし		ちゅうのうソース(ボトル) しょうゆ		○				728	23.0
		しろこまとりうどん(じこなうどん) (しる)	じこなうどん ごま	とり肉・油あげ・みそ 牛乳	ながねぎ・にんじん	しょうゆ・にぼし・けずりぶし・しお				○		680	25.0
3	水	牛乳 だいずとごぼうのメンチカツ かわりびたし	パンこ・米油 米油	とり肉・大豆・ぶた肉	たまねぎ キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし	しょうゆ		○					
		ごはん 牛乳 さかなすりみフライ さつまじる そくせきづけ	ごはん パンこ・米油 さといも	牛乳 たら とうふ・とり肉・油あげ・みそ	キャベツ・たまねぎ にんじん・だいこん・こんにゃく・ながねぎ キャベツ・きゅうり	にぼし しょうゆ・しお		○				614	23.8
★5	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。)											
		肉どん(ごはん) (ぐ)	ごはん 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				○		628	26.1
★8	月	牛乳 わふうフレンチ	米油	牛乳 ひじき	キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ				○			
		★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。)											
9	火	ごはん 牛乳 とり肉のてりやき みそしる きりぼしだいこんのサラダ	ごはん 米油・さとう じゃがいも 米油	牛乳 とり肉 油あげ・とうふ・わかめ・みそ	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん・さけ けずりぶし・にぼし しょうゆ		○				633	25.3
		ごはん まっちゃんふりかけ 牛乳 ししゃもフライ(2)	ごはん パンこ・米油	まっちゃんふりかけ 牛乳 ししゃも		ちゅうのうソース(ボトル)		○				599	23.8
10	水	だぶ ごまあえ	ふ・ばれいしょでんぶん ごま・さとう	とり肉・かまぼこ・なまあげ	にんじん・れんこん・こんにゃく ほししいたけ・ながねぎ こまつな・はくさい・もやし	うすくちしょうゆ・しお・けずりぶし・こんぶ しょうゆ				○			
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ しょうゆフレンチ れいとうみかん	ごはん 米油・さとう・ごま・ごま油 米油	牛乳 ぶた肉	はくさいキムチ・たまねぎ・にら にんじん・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん みかん	さけ・しお・こしょう しょうゆ		○				609	24.2
★11	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。)											
		ごはん 牛乳 さけのしおやき 肉じゃが コーンサラダ	ごはん 米油 じゃがいも・さとう 米油	牛乳 さけ ぶた肉				○				601	28.9
12	金	コッペパン 乳いんりょうコーヒー フランクフルトのオイルやき	コッペパン 米油	牛乳 乳いんりょうコーヒー フランクフルト				○				690	26.2
		コーンチャウダー キャベツのサラダ	じゃがいも・ホワイトルウ・米油 たまねぎドレッシング(ボトル)	とり肉・ベーコン・牛乳 だっしふん乳・チーズ	たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・きゅうり・にんじん	しお・こしょう		○	○				
16	火	ごはん 牛乳 チキンなんばん(タルタルソース)	ごはん 米油・さとう ばれいしょでんぶん バックタルタルソース	牛乳 とり肉				○				655	25.3
		さつまいものみそしる ちゅうかふうそくせきづけ みそラーメン(ちゅうかめん) (しる)	さつまいも ごま油 ちゅうかめん さとう・ごま・ごま油	ぶた肉・とうふ・みそ ぶた肉・みそ	ながねぎ・しょうが・こんにゃく キャベツ・きゅうり・にんじん	けずりぶし・こんぶ しお・しょうゆ				○			
17	水	牛乳 はるまき きゅうりのサラダ	ごむぎこ・米油 わふうドレッシング(ボトル)	牛乳 ぶた肉	もやし・ながねぎ・にんじん コーン・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ・ちゅうかようスープストック こしょう・とりがら		○				640	23.4
		川柳小学校児童が考えた献立 SDGsドライカレー(むぎごはん)											
18	木	(ルウ)	むぎごはん 米油・ばれいしょでんぶん	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・なす ズッキーニ・トマト・ピーマン にんにく・しょうが	カレーこ・ウスターソース トマトケチャップ・しお						703	25.0
		牛乳 もやしのサラダ レモンマフィン	米油 レモンマフィン	牛乳	もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ		○		○			
19	金	ごはん 牛乳 やさしいり肉だんご(2) かみなりじる きくらげサラダ	ごはん 米油 ちゅうかドレッシング(ボトル)	牛乳 とり肉 とうふ・たまご・とり肉	たまねぎ・ごぼう たまねぎ・にんじん・ながねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり・きくらげ	しょうゆ・しお・にぼし・けずりぶし		○		○		588	22.5
		ごはん 牛乳 さばのすだちソースかけ とうがんじる マカロニサラダ おはぎ	ごはん 米油・ばれいしょでんぶん マカロニ・米油 おはぎ	牛乳 さば ぶた肉・なると	にんにく・ながねぎ・しょうが・すだちかじゅう とうがん・にんじん・いとみつば・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン	しょうゆ・みりん うすくちしょうゆ・けずりぶし しょうゆ・しお・こしょう		○				736	28.9
24	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン とうふだんごとはるさめのスープ もやしときゅうりのサラダ	ごはん ばれいしょでんぶん・米油・さとう・ごま はるさめ 米油	牛乳 とり肉 とうふミートボール		トマトケチャップ・みりん・しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・さけ・しお ちゅうかようスープストック・とりがら しょうゆ		○				665	25.2
		ごはん 牛乳 マーボードウフ やさいサラダ	ごはん 米油・さとう・ばれいしょでんぶん・ごま油 マヨネーズ(チューブ)	牛乳 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 キャベツ・きゅうり・にんじん コーン	しょうゆ・ちゅうかようスープストック・トウバンジャン しお・こしょう		○				601	24.0

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。

今月の対応食はありません。

裏面もご覧ください！

令和7年度8・9月分 学校給食献立表

越谷市教育委員会

A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)	
26	金	ハヤシライス(むぎごはん) (ルウ)	むぎごはん		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	○	○	734	22.6
		牛乳	じゃがいも・ハヤシルウ・米油	ぶた肉・チーズ			○			
29	月	かいそうサラダ	米油	わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ		○	733	21.3
		シークワサーゼリー	シークワサーゼリー							
		むぎごはん	むぎごはん				○			
		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	さけ・しょうゆ		○		
30	火	わかめあえ	米油	わかめ	さやいんげん・しょうが	しょうゆ・しお		○	614	24.9
		ドライブルーン			だいこん・にんじん・きゅうり			○		
		クロワッサン	クロワッサン		ブルーン			○		
		牛乳		牛乳			○			
		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				
		フルーツポンチ	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					
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。 ◎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。			平均栄養量		656	24.5
今月の対応食はありません。							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

【今月の郷土料理】九州地方

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに！

◆つぼん汁(熊本県)

秋祭りに供される会席膳のひとつで蓋付きの深い椀に盛り付けていたことから「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名がついたとされています。鶏肉や里芋、かまぼこなどの練り物、根菜類等を小さめに切り、出汁で煮て醤油味で仕上げた汁物です。

◆さつま汁(鹿児島県)

鹿児島県では、江戸時代にさつま藩で武士の士気を高めるために鶏を戦わせ、その際に負けた鶏をその場で野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりで、さつま地鶏を使うことから「さつま汁」と呼ばれるようになりました。鶏肉を使った具沢山の味噌汁です。

◆だぶ(佐賀県・福岡県)

「だぶ」は、煮崩れしにくい材料をたくさんのお水で「ざぶざぶ」煮ることから、「ざぶ」がなまって「だぶ」と呼ばれるようになりました。冠婚葬祭などで振る舞われる料理で、行事や地域により、材料やその切り方、味付けが異なります。鶏肉や季節の野菜を使用して作る郷土料理です。

9/18(木) SDGs ドライカレー

日本や世界が抱える食の問題であるフードロスを減らす取組みのひとつとして、川柳小学校の児童が考えたメニュー。皮ごと食べられる廃棄の少ない野菜を人気のカレーに使用することで、調理くず・食べ残しを減らすことができます。

今月の越谷産情報

長ねぎ(中島・三野宮)

※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 8・9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



夏休みが終わり、二学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごせるよう、早寝早起きを心がけ、三食しっかり食べましょう。

色々な麺料理を知ろう！

麺は、種類が豊富で世界各国で様々な料理があります。手軽に食べることができ、子どもたちにも人気の料理です。



麺の発祥地は中国と言われています。メソポタミアで栽培されていた小麦が、約3000年前にシルクロードを伝って中国に伝わりました。当時は、小麦粉を練って生地を細長くした、いわゆる麺状態ではなく、小さくちぎったすいとん状や平たいワンタンの皮状のものを食べていたようです。

麺料理は、小麦を使用した日本のうどんやそうめん、中国のラーメン、イタリアのパスタなどがあります。また、ベトナムのフォーやタイのパットイは米粉、日本のそばや韓国のビビン麺はそば粉など、小麦以外の粉から作られるものもあります。

うどんは、小麦粉に食塩と水を加えて作ります。太さや形状は様々ありますが、つるつるとのど越しがよく、茹で加減でコシの強さや歯ごたえを変えることができます。



中華麺は、小麦粉に「かんすい」、塩、卵を加えて作ります。「かんすい」が入ることがうどんとの大きな違いで、中華麺特有の食感や色、香りを出しています。



そばは、そば粉につなぎとしての小麦粉と水を加えて作ります。小麦粉の配合割合によって名称が変わり、そば粉の割合が多いほど、香り高くなります。



～ 給食センター調理員より ～

みなさん、こんにちは！私たちは毎日みなさんが元気に学校で過ごせるよう、心を込めて給食を作っています。たくさんの野菜やお肉、お魚を使って、栄養満点のおいしい給食になるように作っています。「おいしい」の一言が、私たち調理員の一番の喜びです。好き嫌いせず、何でも食べると体が丈夫になり、勉強も運動ももっと頑張れますし、残さずきれいに食べてくれるとうれしいです。これからも、みなさんの笑顔のために頑張っていきます。



9月の献立よりレシピの紹介

白ごま鶏うどん



材料 (4人分)

茹でうどん 4玉
鶏もも肉 60g
長ねぎ 60g
油揚げ 40g
人参 30g
◆濃口醤油 小さじ2弱
◆塩 少々
白味噌 大さじ3強
白ねりごま 大さじ1
白すりごま 大さじ1
だし汁 4カップ
※給食では煮干し 5g
かつお節 10g

作り方

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ②長ねぎは4mmの小口切り、人参は4mmのいちょう切りにする。
- ③油揚げは縦半分にして2cm幅に切り、油抜きをする。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏もも肉と人参を入れる。
- ⑤人参がやわらかくなってきたら、◆の調味料と③の油揚げを加え、沸騰したら一度火を止め、白味噌を溶き入れる。
- ⑥白ねりごまと白すりごま、長ねぎを加えてひと煮立ちさせたら、茹でうどんと合わせる。

肉も野菜も入った栄養満点のごま香る味噌味のうどんです！大根や里芋、青菜を入れても美味しいです。

☆☆☆ 食に関する標語 ☆☆☆

給食は元気のみなもと残さずに

越谷市立南越谷小学校 五学年 小林 春佳

いただきます モリモリ食べて マッチョマン

越谷市立中央中学校 三学年 本 将大



熊本県の郷土料理「つぼん汁」は、○○と呼ばれる深い椀に入れて食べられていたことから、この名前がつけました。

○○とは次のうちどれでしょう？

- ①ズボン ②すっぽん ③つぼ

「つぼん汁」は、熊本県で古くから食べられていた郷土料理で、鶏肉や野菜を煮た汁に、うどんやそばを入れるのが特徴です。この料理は、熊本県の特産品の一つです。

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！ ▶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

