

令和7年度8・9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)	
8/27	★ 水 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) (ルウ)	むぎごはん								
		米油・ばれいしよでんぶん	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	牛乳	もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ	○	○			
28	★ 木 レバーのこうみあえ ごじる わふうサラダ	ごはん	牛乳							
		ばれいしよでんぶん・米油・さとう・ごま	ぶたレバー	だいこん・こんにやく・ごぼう ながねぎ・にんじん	しょうゆ・みりん・さけ にぼし	○	○	660	26.1	
		米油 レモンマフィン		キャベツ・コーン・にんじん・きゅうり	しょうゆ		○			
29	★ 金 まっちゃんふりかけ 牛乳 ししゃもフライ(2) だぶ ごまあえ	ごはん	牛乳							
		パンこ・米油	まっちゃんふりかけ 牛乳		ちゅうのうソース(ボトル)	○	○	599	23.8	
		ふ・ばれいしよでんぶん ごま・さとう	とり肉・かまぼこ・なまあげ	にんじん・れんこん・こんにやく 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		○			
9/1	★ 月 チキンハムカツ つぼんじる ちくさあえ	ごはん	牛乳							
		米油	とり肉		ちゅうのうソース(ボトル)		○	645	24.0	
		さといも 米油	とり肉・とうふ・ちくわ	こんにやく・ほししいたけ・にんじん キャベツ・ほうれんそう・コーン・にんじん	うすくちしょうゆ・しお・にぼし・みりん しょうゆ		○			
2	★ 火 ハンバーグ アイリッシュスープ えだまめサラダ	ごはん	牛乳							
		じゃがいも・おおむぎ・米油	ぶた肉・とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん・たまねぎ	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	○		677	23.5	
		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		○			
3	★ 水 むぎごはん 牛乳 まめとかぼちゃのクロック ごぼうとぶた肉のいために わかめあえ ドライブルー	むぎごはん	牛乳							
		パンこ・米油		かぼちゃ			○			
		米油・さとう	ぶた肉	ごぼう・こんにやく・にんじん さやいんげん・しょうが だいこん・にんじん・きゅうり	さけ・しょうゆ しょうゆ・しお		○	733	21.3	
★4	★ 木 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	牛乳							
		米油・さとう	とり肉	しょうが	しょうゆ・みりん・さけ	○	○	633	25.3	
		じゃがいも 米油	油あげ・とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	けずりぶし・にぼし しょうゆ		○			
5	★ 金 くらパン 牛乳 グラタン ABCスープ クリーミーサラダ	ごはん	牛乳							
		ショートニング・じゃがいも・米こ	おから	かぼちゃ			○			
		マカロニ	ポークウィンナー・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		○	647	21.3	
8	★ 月 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	牛乳							
		パンこ・米油	たら	キャベツ・たまねぎ			○			
		さといも	とうふ・とり肉・油あげ・みそ	にんじん・だいこん・こんにやく・ながねぎ キャベツ・きゅうり	にぼし しょうゆ・しお		○	614	23.8	
9	★ 火 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	牛乳							
		米油・さとう・ごま・ごま油	ぶた肉	はくさいキムチ・たまねぎ・にら にんじん・こんにやく	さけ・しお・こしょう		○	609	24.2	
		米油		キャベツ・きゅうり・にんじん みかん	しょうゆ		○			
10	★ 水 コッペパン 乳いりょうコーヒー フランクフルトのオイルやき コーンチャウダー キャベツのサラダ	コッペパン								
		米油	乳いりょうコーヒー フランクフルト				○			
		じゃがいも・ホワイルウ・米油	とり肉・ベーコン・牛乳	たまねぎ・にんじん・コーン	しお・こしょう		○	690	26.2	
11	★ 木 むぎごはん(ぐ) 牛乳 うのはなクロック かわりあえ きよまう	むぎごはん	牛乳							
		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		○	728	23.0	
		パンこ・米油 米油	おから・ぶた肉 バックかつおぶし	もやし・きゅうり・にんじん・コーン きよまう	ちゅうのうソース(ボトル) しょうゆ		○			
12	★ 金 みそラーメン(ちゅうかめん) (しる) 牛乳 はるまき きゅうりのサラダ	ちゅうかめん								
		さとう・ごま・ごま油	ぶた肉・みそ	もやし・ながねぎ・にんじん 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 こしょう・とりがら		○	640	23.4	
		こむぎこ・米油 わふうドレッシング(ボトル)	牛乳 ぶた肉	キャベツ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん			○			
16	★ 火 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	牛乳							
		ばれいしよでんぶん・米油・さとう・ごま	とり肉				○			
		はるさめ	とうふミートボール	にんじん・チンゲンサイ もやし・きゅうり・にんじん	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	
★17	★ 水 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	牛乳							
		米油	さけ				○			
		じゃがいも・さとう 米油	ぶた肉	たまねぎ・こんにやく・さやいんげん・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン	しょうゆ しょうゆ		○	601	28.9	
★18	★ 木 肉どん(ごはん) (ぐ) 牛乳 わふうフレンチ	ごはん	牛乳							
		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	
		米油	ひじき	キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ		○			
19	★ 金 ハヤシライス(むぎごはん) (ルウ) 牛乳 かいそうサラダ シークワーサーゼリー	むぎごはん	牛乳							
		じゃがいも・ハヤシルウ・米油	ぶた肉・チーズ 牛乳	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	
		米油	わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ		○			
22	★ 月 ごはん 牛乳 マーボードウフ やさいサラダ	ごはん	牛乳							
		米油・さとう・ばれいしよでんぶん・ごま油	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	しょうゆ・ちゅうかようスープストック・トウバンジャン		○	601	24.0	
		マヨネーズ(チューブ)		コーン	しお・こしょう	○				
24	★ 水 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	牛乳							
		米油・ばれいしよでんぶん	さば	にんにく・ながねぎ・しょうが・すだちかじゆ とうがんにんじん・いとみつぼ・ほししいたけ	しょうゆ・みりん うすくちしょうゆ・けずりぶし		○	736	28.9	
		マカロニ・米油 おはぎ	ぶた肉・なると	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		○			
25	★ 木 クロワッサン 牛乳 チリコンカン フルーツポンチ	クロワッサン	牛乳							
		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	○	○	614	24.9	
		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
 今月の対応食はありません。

・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。

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

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		アレルギー 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 金	しろごまとうどん(じごなうどん) (しる) 牛乳 だいずとごぼうのメンチカツ かわりびたし	じごなうどん 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
29 月	ごはん 牛乳 やさしい肉だんご(2) かみなりじる きくらげサラダ	ごはん 米油	牛乳 とり肉	たまねぎ たまねぎ・ごぼう たまねぎ・にんじん・ながねぎ	しょうゆ・しお・にぼし・けずりぶし	○	○	588	22.5
30 火	ごはん 牛乳 チキンなんばん(タルタルソース) さつまいものみそしる ちゅうかふうそくせきづけ	ごはん 米油・さとう ばれいしよでんぶん パックタルタルソース	牛乳 とり肉	たまねぎ	す・しょうゆ・しちみつがらし	○	○	655	25.3
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		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。

8/27 (水) 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タイは米粉、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」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

- 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- 長ねぎは4mmの小口切り、人参は4mmのいちょう切りにする。
- 油揚げは縦半分にして2cm幅に切り、油抜きをする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏もも肉と人参を入れる。
- 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。
- 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、〇〇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。

〇〇とは次のうちどれでしょう?

①ズボン ②すっぽん ③つぼ

クイズ

*クイズの答え「つぼん汁」の「つぼ」は、深い椀のことです。また、「ん汁」は、汁のことです。このクイズは、クイズの答え「つぼん汁」の「つぼ」をヒントに、深い椀のことです。

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

