

令和7年度10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	
											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 水	そばろどん(ごはん)	ごはん								685	24.5	
	(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			○						
	あげたこやき	米油・こむぎこ	たこ	キャベツ	かつおだし			○				
2 木	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				○	659	23.4	
	ごはん	ごはん					○					
	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)			○				
3 金	だいこんのみそしる		油あげ・とうふ・みそ	だいこん	にぼし・けずりぶし					640	23.1	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん	しょうゆ			○				
	みたらしだんご	みたらしだんご										
	ごはん	ごはん										
4 土	牛乳		牛乳				○			640	23.1	
	ジャーチャンドウフ	米油・さとう・ごま油 ばれいしょでんぶん	ぶた肉・なまあげ・みそ	たけのこ・にんじん ほししいたけ・にら・たまねぎ にんにく・しょうが・ながねぎ	しょうゆ・トウバンジャン ちゅうかようスープストック			○				
	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	○						
	ドライブルーシ			ブルーシ								
5 日	★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。)										691	26.6
	ごはん	ごはん							○			
	牛乳		牛乳									
	さばのしおやき	米油	さば									
6 月	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			○		674	28.8	
	やさいサラダ	米油		キャベツ・きゅうり・コーン	しょうゆ				○			
	ごはん	ごはん					○					
	牛乳		牛乳									
7 火	とり肉のごまみそかけ	米油・ごま・さとう	とり肉・みそ		しょうゆ・みりん				○	732	27.0	
	ぶた肉とこんさいのすましじる		ぶた肉・油あげ	だいこん・にんじん・こまつな ごぼう・ながねぎ	さけ・うすくちしょうゆ・しょうゆ・けずりぶし				○			
	マカロニサラダ	マカロニ・米油		きゅうり・キャベツ・にんじん	しょうゆ・しお・こしょう				○			
	肉じるうどん(じこなうどん)	じこなうどん							○			
8 水	(しる)	さとう	ぶた肉・なると・油あげ	ながねぎ・にんじん	しょうゆ・さけ・けずりぶし・にぼし				○	598	21.6	
	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				○			
	おひたし		バックかつおぶし	キャベツ・ほうれんそう・もやし	しょうゆ				○			
9 木	こどもパン	こどもパン							○	612	25.9	
	牛乳		牛乳									
	ミートボール(2)		とり肉	たまねぎ								
	アイリッシュスープ	じゃがいも・おおむぎ・米油	ぶた肉	にんじん・たまねぎ	スープストック・ローリエ・しお・こしょう							
10 金	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					680	22.7	
	だいずいりタコライス(むぎごはん)	むぎごはん										
	(タコスの肉)	米油・カレールウ・さとう	ぶた肉・だいず	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト	さけ・しお・こしょう・チリパウダー トマトケチャップ・オイスターソース			○				
	(タコスのやさい)			キャベツ・きゅうり	しお				○			
11 土	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 ちゅうかようスープストック・とりがら				○	626	22.9	
	カレーライス(むぎごはん)	むぎごはん										
	(ルウ)	じゃがいも・米油・カレールウ	ぶた肉・チーズ	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・ガラムマサラ			○	○			
	牛乳		牛乳				○					
12 日	すだちずあえ	さとう・ごま油	わかめ	こまつな・もやし・にんじん すだちかじゅう	うすくちしょうゆ				○	626	22.9	
	ごはん	ごはん										
	牛乳		牛乳				○					
	レバーとこうやどうふのあげあえ	ばれいしょでんぶん・米油・さとう	ぶたレバー・こうやどうふ		しょうゆ・みりん				○			
13 月	ひじきのいりに	米油・さとう	ひじき・とり肉・油あげ・さつまあげ	こんにゃく・にんじん・ごぼう	しょうゆ・みりん				○	726	22.3	
	ちゅうかサラダ	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・かんてん					○			
	むぎごはん	むぎごはん										
	のりのつくだに		のりのつくだに						○			
14 火	牛乳		牛乳						○	670	29.3	
	まめとかぼちゃのコロッケ	米油・パンこ		かぼちゃ					○			
	ごもくきんぴら	米油・さとう・ごま	さつまあげ・とり肉	ごぼう・れんこん・にんじん さやいんげん	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				○			
15 水	ごはん	ごはん								626	25.3	
	牛乳		牛乳						○			
	てりやきハンバーグ	米油・さとう・ばれいしょでんぶん・パンこ	とり肉・ぶた肉	たまねぎ	しょうゆ・みりん	○	○	○				
	イナムドッチ		ぶた肉・かまぼこ・みそ	こんにゃく・ほししいたけ	けずりぶし・みりん・とんこつスープ							
16 木	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				○	611	23.5	
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー										
	コッペパン(スライス)	コッペパンスライス										
	牛乳		牛乳						○			
17 金	フランクフルトのオイルやき	米油	フランクフルト							626	25.3	
	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	しお・こしょう			○	○			
	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								
	クファージュシー	アルファーか・米・もち米アルファーか・米・米油	ぶた肉・こんぶ・油あげ	にんじん・ながねぎ	しお・しょうゆ				○			
18 土	牛乳		牛乳						○	611	23.5	
	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					○			
	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				○			
	スティックチーズ		チーズ				○					
19 日	タンタンメン(ちゅうかめん)	ちゅうかめん								627	23.9	
	(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	しょうゆ・トウバンジャン ちゅうかようスープストック・こしょう				○			
	牛乳		牛乳	にんにく・ほししいたけ	とりがら				○			
	はるまき	米油・こむぎこ	ぶた肉	キャベツ・たまねぎ					○			
20 月	こんにゃくサラダ	たまねぎドレッシング(ボトル)		だいこん・こんにゃく・にんじん きゅうり・コーン					○	721	25.0	
	鷺後小学校児童が考えた献立											
	わかめむぎごはん	わかめむぎごはん							○			
	牛乳		牛乳									
21 火	とり肉のからあげ(2)	ばれいしょでんぶん・米油	とり肉		しょうゆ				○	661	25.2	
	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				○			
	しょうゆフレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・にんじん	とりがらスープのもと・とりがら				○			
	ガトーショコラ	ガトーショコラ			しょうゆ							
22 水	ごもくずし(すめし)	すめし								604	21.7	
	(ぐ)	さとう	とり肉・ちくわ・油あげ	にんじん・グリーンピース ほししいたけ・たけのこ	さけ・しょうゆ				○			
	牛乳		牛乳				○					
	さんまのオレンジに		さんま	オレンジジュース					○			
23 木	ちぐさあえ	米油		キャベツ・ほうれんそう・コーン・にんじん	しょうゆ				○	604	21.7	
	ごはん	ごはん										
	牛乳		牛乳				○					
	あげぎょうざ(2)	米油・こむぎこ	ぶた肉	キャベツ								
24 金	かきたまじる	ばれいしょでんぶん	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				○	604	21.7	
	こまつなとえのきのナムル	ごま油		こまつな・キャベツ・にんじん・えのきたけ	しょうゆ・しお・こしょう				○			

裏面もご覧ください！

10月26日は、越谷市長選挙の投票日です。棄権することなく投票しましょう！

令和7年度10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)				
28 火	★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。)														626	26.0		
	ごはん	ごはん	牛乳			○												
	牛乳		牛乳															
	ぶた肉のしょうがやき	米油	ぶた肉	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														
29 水	★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。)														663	26.2		
	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				○										
	牛乳		牛乳	ほうれんそう・しょうが				○										
	すのもの	はるさめ・さとう	わかめ	きゅうり					○									
30 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。)														711	31.3		
	ライスボールパン	ライスボール							○									
	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														
	ポテトサラダ	じゃがいも・さとう		にんじん・きゅうり・たまねぎ					○									
31 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。)														652	22.1		
	ごはん	ごはん																
	牛乳		牛乳				○											
	あじいそベフライ	米油・パンこ	あじ						○									
	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							○							
食物アレルギー対応食 21日(火)スティックチーズ→味付け小いわし(ごまなし) (乳対応)	★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。)														659	24.9		
	はるさめサラダ	はるさめ・米油・さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり					○									
	◎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	
																	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。

長ねぎ(中島・三野宮) 小松菜(相模町・小曾川・北川崎)

【今月の郷土料理】

沖縄県

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに！

- ◆大豆入りタコライス
タコライスは、沖縄県で約40年前に生まれた料理で、メキシコ料理の「タコス」の具を御飯の上に乘せた料理です。給食では、食物繊維とカルシウムが豊富な大豆が入っています。
- ◆イナムドゥチ
イナムドゥチは、豚肉・椎茸・こんにゃく・かまぼこが入った実だくさんの味噌汁で、おめでたい日に食べる料理です。沖縄地方の方言でイナは「猪」、ムドゥチは「もどき」という意味です。昔は猪の肉が使われていましたが、代わりに豚肉を使うようになったことからこの名前がついたと言われています。
- ◆クファージュシー
沖縄地方の方言で「クファ」は硬め、「ジュシー」は炊き込み御飯のことです。クファージュシーは、硬めの炊き込み御飯という意味です。法事や祝い事などに欠かせない料理の1つでしたが、今では家庭料理として日常的に食べられています。

給食だより10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

令和7年度 献立のテーマ「郷土料理」

おきなわけん

沖縄県

の料理を紹介します。

・大豆入りタコライス ・イナムドゥチ ・クファージュシー

今月の給食

ーレシピ紹介ー

クファージュシー

クファージュシーとは、沖縄地方の言葉で「硬めの炊き込み御飯」のことです。

<材料(4人分)>

米	2合
豚小間肉	130g
糸昆布	5g
にんじん	35g
長ねぎ	30g
油揚げ	35g
油	小さじ1強
◆塩	小さじ 1/2
◆濃口醤油	大さじ 1/2

※給食では、もち米も使っています。
※薄味で仕上げておりますので、ご家庭で調整してください。

<作り方>

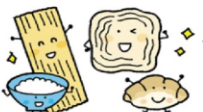
- ①米は炊く30分前にとぎ、ザルにあげておく。
- ②にんじんはせん切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③油揚げは縦に半分にしてから 5mm 幅に切り、油抜きをする。糸昆布は水洗いしておく。
- ④豚小間肉は7mm 幅の細切りにしておく。
- ⑤鍋に油をひき、豚肉、糸昆布、にんじん、油揚げを炒める。
- ⑥炊飯器に米と◆の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、軽く混ぜる。(水の量はお好みで調整してください)
- ⑦⑥に⑤で炒めた具、長ねぎを入れて、炊く。
- ⑧炊きあがったら、具材を混ぜ合わせる。

食に関する標語

いただきます その言葉には 意味がある
越谷市立東越谷小学校 六学年 佐藤 遥人

栄養素 バランスとれた 給食を 食べて元気に 午後の授業
越谷市立富士中学校 一学年 牛崎 奏佑

主食の働き



令和7年度食育のテーマは「主食」です。

主食に多く含まれている栄養素は、炭水化物です。

①体温が上がる



①体温が上がる

食事をすると、代謝によりエネルギーが生み出されます。生み出されたエネルギーは、体温の維持にも使われています。主食(炭水化物)を抜いてしまうと、代謝が悪くなることがわかっています。

②体を動かす力になる

主食に含まれている炭水化物はエネルギーのもとになります。体を動かすために必要なエネルギー源としての役割が最も大きいです。

③脳の働きを活発にする

炭水化物(主食)から作られたエネルギーは体中で使われますが、そのうち約20%は脳で使われています。脳のエネルギー源は炭水化物から作られるブドウ糖のみです。脳の働きを活発にするには主食をしっかり食べることが重要です。

💡生命を維持したり成長期に体を大きくしたりするには、毎日適切な量のエネルギーが必要になります。1日3食しっかり主食をとるようにしましょう。



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

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

