

令和7年度11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	
			調味料他										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			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)					
4	火	ふきよせおこわ	アルファールか米 もち米アルファールか米 こだい米・くり	とり肉	にんじん・グリーンピース	さけ・しお・うすくちしょうゆ			○			607	23.1	
		牛乳		牛乳				○						
		だいずとごぼうのメンチカツ	パンこ・米油	とり肉・だいず・ぶた肉	たまねぎ				○					
		ツナフレンチ	米油	ツナフレーク	キャベツ・きゅうり・にんじん	す・しお・こしょう								
		あじつけこいわし		あじつけこいわし										
5	水	新方小学校児童が考えた献立									693	25.8		
		ごはん	ごはん											
		牛乳		牛乳				○						
		チキンなんばん(タルタルソース)	米油・さとう・ばれいしょでんぶん パックタルタルソース	とり肉	たまねぎ・しょうが	す・しょうゆ			○					
		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			○					
		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			○					
		りんごゼリー	りんごゼリー											
6	木	★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。)										612	25.7	
		ごはん	ごはん											
		牛乳		牛乳					○					
		ぶた肉のしょうがやき	米油	ぶた肉	しょうが	しょうゆ・みりん			○					
		みそしる	じゃがいも	油あげ・とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ	けずりぶし・にぼし								
		そくせきづけ			キャベツ・きゅうり	しょうゆ・しお			○					
7	金	コッペパン(スライス)	コッペパンスライス						○		678	30.6		
		牛乳		牛乳					○					
		ボイルウインナー(2)		ポークウインナー										
		チキンビーゼ	米油・さとう	だいず・とり肉	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム	トマトケチャップ・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								
10	月	ごはん	ごはん								623	26.4		
		まっちゃふりかけ		まっちゃふりかけ					○					
		牛乳		牛乳						○				
		とり肉のさっぱりすだちソースかけ	米油・さとう・ばれいしょでんぶん	とり肉	すだちかじゅう	しょうゆ・さけ・みりん				○				
		いものじる	ごま油	とうふ・みそ	たまねぎ・だいこん・にんじん こんにゃく	にぼし								
		かわりびたし	米油	やきぶた・パックかつおぶし	キャベツ・もやし・コーン	しょうゆ				○				
11	火	カレーライス(むぎごはん) (ルウ)	むぎごはん								720	22.8		
		牛乳	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・グリーンピース・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			○	○				
		かいそうサラダ	ちゅうかドレッシング(ボトル)	わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・かんでん				○					
		かき		かき										
		みそラーメン(ちゅうかめん)	ちゅうかめん						○					
12	水	(しる)	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				○	656	25.0		
		牛乳		牛乳					○					
		はるまき	こむぎこ・米油	ぶた肉	キャベツ・たまねぎ				○					
		はくさいとみずなのサラダ	さとう・米油	ツナフレーク	はくさい・みずな	す・しょうゆ・しお				○				
		★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。)											717	26.8
ごはん	ごはん							○						
牛乳		牛乳						○						
さばのしおやき	米油	さば												
肉じゃが	じゃがいも・さとう	ぶた肉	たまねぎ・こんにゃく さやいんげん・にんじん	しょうゆ				○						
はるさめサラダ	はるさめ・米油・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	す・しょうゆ・しお				○						
17	月	ごはん	ごはん								659	23.2		
		牛乳		牛乳					○					
		たちうおフライ	パンこ・米油	たちうお		ちゅうかうソース(ボトル)			○					
		つみこじる	すいとん・じゃがいも	とり肉	にんじん・だいこん・ながねぎ しめじ・ごぼう	しょうゆ・しお・にぼし・けずりぶし			○					
		ごまあえ	ごま・さとう	ちくわ	ほうれんそう・にんじん	しょうゆ			○					
		ごはん	ごはん							○				
18	火	牛乳		牛乳					○	595	25.7			
		なっとう		なっとう		なっとうのたれ			○					
		こしがやそだちのやさいたっぷりすきやきに	米油・さとう	とうふ・ぶた肉	はくさい・ながねぎ・こまつな しいたけ・しらたき	しょうゆ・さけ			○					
		すのもの	はるさめ・さとう	わかめ	きゅうり	す・しょうゆ・しお			○					
		ごはん	ごはん									○		
19	水	牛乳		牛乳					○	633	23.2			
		じゃがいもいりオーロラソースあえ	じゃがいも・米油・さとう ばれいしょでんぶん	ぶたレバー		トマトケチャップ・ウスターソース			○					
		こうやに	さとう	とり肉・こうや豆腐	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			○					
		ごまつきこいわしのかみかみあえ	米油・さとう	ごまつきあじつけこいわし	ほうれんそう・キャベツ・コーン	しょうゆ			○					
		バターロール	バターロール						○			○		
20	木	牛乳		牛乳					○	678	24.9			
		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			○			○		
		コーンサラダ			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)								
		みかん			みかん									
		大沢北小学校児童が考えた献立												
21	金	カレーうどん(じごなうどん) (しる)	じごなうどん						○	708	23.4			
		牛乳	さとう・ばれいしょでんぶん	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・ながねぎ	にぼし・しょうゆ・カレーこ			○					
		かぼちゃコロッケ	パンこ・こむぎこ・米油	ぶた肉	かぼちゃ				○					
		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			○					
		★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。)										689	25.7	
ねぎしおぶたどん(ごはん)	ごはん													
(ぐ)	ばれいしょでんぶん	ぶた肉	ながねぎ・キャベツ・にんじん もやし・こまつな・にんにく レモンかじゅう	しお・みりん				○						
牛乳		牛乳					○							
やきいも	さつまいも													
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				○						
26	水	わかめごはん	わかめごはん							600	26.8			
		牛乳		牛乳					○					
		いわしのうめに		いわし					○					
		ごじる		だいず・油あげ・みそ	だいこん・こんにゃく・ごぼう ながねぎ・にんじん	にぼし								
		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						○		

裏面もご覧ください！

令和7年度11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	卵	乳	小麦	えび	かに		小学校(中)	
27 木	ごはん	ごはん										676	26.1
	牛乳		牛乳				○						
	ハンバーグ	パンこ・米油	とり肉・ぶた肉	たまねぎ	トマトケチャップ・ウスターソース	○	○	○					
	とんじり	じゃがいも・米油	とうふ・ぶた肉・油あげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう こんにやく・ながねぎ・しょうが									
	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・コーン	しょうゆ・しお・こしょう			○					
28 金	かてめし(むぎごはん)	むぎごはん										654	21.3
	(ぐ)	さとう	油あげ・こうやどうふ・こんぶ	にんじん・さやいんげん ごぼう・かんぴょう ほししいたけ	しょうゆ・さけ			○					
	牛乳		牛乳				○						
	とんかつ	パンこ・米油	ぶた肉		ちゅうのうソース(ボトル)			○					
	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	○							
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						659	25.1
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(越谷産彩のかがやき・彩のきずな) 古代米(平方)
長ねぎ(中島・三野宮) 小松菜(小曾川・相模町・北川崎)
大根(増森・大杉) 白菜(増森・大杉)
ほうれん草(増森・三野宮・大杉) 生椎茸(増林)

【今月の郷土料理】

埼玉県

毎月、各地の郷土料理が
登場。お楽しみに！

◆かてめし

「混ぜ合わせる」という意味の「かてる」が語源の、秩父地方を中心に伝わる郷土料理です。昔はお米が貴重な食べ物だったので、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて量を増やして食べていたことからこの名前がつきました。

◆つみっこ汁

「つみっこ」は「すいとん」のことで、小麦と水で練って作った生地を「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことから名づけられました。うどんよりも手早く作れることから、農作業の忙しい時に重宝した郷土料理で、芋や季節の野菜をたっぷり入れて作ります。

◆鑄物汁(いものじり)

金属を溶鉱炉(ようこうろ)で溶かして、型に流し固めて造る「鑄物」の町として知られる川口市の郷土料理です。鍋で煮た汁に豆腐や玉葱、大根、人参などの野菜を炒めた油が浮いてくる様子が、溶鉱炉に溶けた鉄を連想させると言われています。

給食だより11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

秋が深まり、朝晩の冷え込みも増してきました。風邪をひかないよう、衣類の調整をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

11月は…

彩の国ふるさと学校給食月間



コバトン
越谷市学校給食
地場産マップ



秋は米をはじめ、様々な作物が収穫の時期を迎えます。越谷市では、年間を通して越谷産の農産物を給食に取り入れています。11月はいよいよ多くの農産物を取り入れるよう工夫しています。

11月使用予定
越谷産農産物

米・古代米・長ねぎ

ほうれん草・小松菜

大根・白菜・生しいたけ

越谷産の農産物を使用する献立

- ・吹き寄せおこわ(古代米)
- ・越谷育ちの野菜たっぷりすき焼き煮(長ねぎ・小松菜・白菜・生しいたけ)
- ・ねぎ塩豚丼(長ねぎ・小松菜)
- ・鑄物汁(大根)・呉汁(大根・長ねぎ)
- ・つみっこ汁(大根・長ねぎ)
- ・カレーうどん(長ねぎ)
- ・干草和え(ほうれん草) など

※天候の関係で産地が変更になる場合があります。

～埼玉県の郷土料理の紹介～

(今月の給食より)

【かてめし】



出典：農林水産省 うちの郷土料理

「かてめし」は、秩父地方の郷土料理です。混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源です。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜やきのこなどを混ぜて量を増やして食べていたことから、この名前がついたそうです。地域によって酢飯を使うところや、さといもの茎を乾燥させた「ずいき」を使うところがあります。

現在では、桃の節句や八十八夜、お盆の入りなどの行事食として作られています。

給食では、ごぼうや人参、さやいんげん、干しいたけ、かんぴょうなどを使用します。



【食に関する標語】

野菜はね 農家さんの 愛の結晶

越谷市立新方小学校 六学年 平井 悠太

食べ物を 残さず食べる 大事だね

越谷市立北中学校 一学年 沓川 蒼



今月の給食に出る埼玉県の郷土料理「つみっこ汁」は小麦粉を水で練った生地とたっぷりの野菜を使った汁物です。「つみっこ」の由来は次のうちどれでしょう。

- ① 罪 ② 摘みとる ③ 積み上げる

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！ ▶こしがや子育てネットのぜひご活用ください。 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

