

令和7年度12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)					
1 月	ごはん	ごはん							643	25.2			
	牛乳	牛乳				○							
	さかなすりみフライ	パンこ・米油	たら	キャベツ・たまねぎ			○						
	ぶた肉とキャベツのごまみそしる	ごま	ぶた肉・みそ	キャベツ・もやし・しょうが	けずりぶし・にぼし								
2 火	すきこんぶのいりに	さとう	こんぶ・とり肉・さつまあげ	こんにやく・にんじん	しょうゆ・みりん		○		684	23.5			
	ごはん	ごはん											
	牛乳	牛乳				○	○						
	てりやきハンバーグ	パンこ・米油・さとう・ばれいしよでんぶん	とり肉・ぶた肉	たまねぎ	しょうゆ・みりん	○	○	○					
3 水	せんべいじる	こむぎこせんべい	とり肉	だいこん・にんじん・こまつな ながねぎ・しめじ	みりん・しょうゆ・しお・けずりぶし・にぼし			○	708	22.8			
	ポテトサラダ	じゃがいも・さとう・マヨネーズ		にんじん・きゅうり・たまねぎ	す・しお・こしょう	○							
	ハヤシライス(むぎごはん)	むぎごはん											
	(ルウ)	じゃがいも・ハヤシルウ・米油	ぶた肉・チーズ	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		○	○					
4 木	牛乳		牛乳			○			660	26.3			
	ちくさあえ	米油		キャベツ・ほうれんそう・コーン・にんじん	しょうゆ			○					
	★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。)												
	肉どん(ごはん)	ごはん											
5 金	(ぐ)	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			○	684	26.1			
	牛乳	牛乳				○							
	しょうゆフレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	しょうゆ			○					
	りんご		りんご										
6 土	★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。)												
	ごはん	ごはん					○		713	24.1			
	牛乳	牛乳											
	さばのしおやき	米油	さば										
じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう	とり肉	たまねぎ・にんじん・こんにやく・さやいんげん	しょうゆ			○						
7 日	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・す・しお			○	692	27.6			
	むぎごはん	むぎごはん											
	さかなふりかけ		さかなふりかけ					○					
	牛乳		牛乳			○							
8 月	まめとかぼちゃのコロッケ	米油・パンこ		かぼちゃ				○	713	24.1			
	とんじる	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									
	そくせきづけ			はくさい・きゅうり	しょうゆ・しお			○					
	ソイどん(むぎごはん)	むぎごはん											
9 火	(ぐ)	米油・さとう・カレールウ	だいず・ぶた肉・ベーコン	こまつな・にんじん	しょうゆ・みりん・しお			○	612	24.0			
	乳いんりょうコーヒー		乳いんりょうコーヒー			○							
	クリーミーサラダ	コーンクリームドレッシング(ボトル)		キャベツ・きゅうり・にんじん									
	栄進中学校生徒が考えた献立												
10 水	つけじろうどん(じごなうどん)	じごなうどん						○	612	24.0			
	(しる)	さとう	なると・油あげ	ながねぎ・にんじん	しょうゆ・さけ・にぼし・けずりぶし			○					
	牛乳		牛乳			○							
	とり肉のてんぷら	こむぎこ・だいず油・米油	とり肉				○						
11 木	おひたし		バックかつおぶし	キャベツ・もやし・ほうれんそう	しょうゆ			○	596	22.1			
	ごはん	ごはん											
	牛乳		牛乳			○							
	やさしい肉だんご(2)		とり肉	たまねぎ・ごぼう									
12 金	いものこじる	さといも	とうふ・とり肉・みそ	にんじん・まいたけ・ごぼう こんにやく・ながねぎ	にぼし				607	25.1			
	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			○					
	しょくパン	しょくパン						○					
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				○							
13 土	牛乳		牛乳			○			613	22.0			
	フランクフルトのトマトに	じゃがいも・米油・さとう・なまクリーム	フランクフルト・ぶた肉・チーズ	たまねぎ・トマト・にんじん	トマトケチャップ・ウスターソース・しお			○					
	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								
	むぎごはん	むぎごはん											
14 日	牛乳		牛乳			○			729	25.2			
	あつやきたまご		たまご		かつおこんぶだし			○					
	とうふだんごのあまずに	さとう・米油・ばれいしよでんぶん	とうふミートボール	たまねぎ・にんじん・たけのこ さやいんげん・しょうが	しょうゆ・トマトケチャップ・す ちゅうかようスープストック			○					
	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 月	わかめむぎごはん	わかめむぎごはん							702	26.0			
	牛乳		牛乳			○							
	ぶた肉とさつまいものあげあえ	ばれいしよでんぶん・さつまいも・米油・さとう	ぶた肉		しょうゆ・みりん・さけ			○					
	ごじる	だいず・油あげ・みそ	だいこん・にんじん・ながねぎ・こんにやく	にぼし									
16 火	ごぼうサラダ	ごま・マヨネーズ	ささみ	ごぼう・きゅうり・にんじん	しお・す	○			701	27.7			
	ごはん	ごはん											
	牛乳		牛乳			○							
	とり肉のごまてりやき	米油・さとう・ごま・ばれいしよでんぶん	とり肉		しょうゆ・みりん・さけ			○					
17 水	かきたまじる	ばれいしよでんぶん	たまご・とうふ・なると	はくさい・にんじん・たまねぎ	しょうゆ・しお・けずりぶし	○		○	657	22.2			
	きくらげとはるさめのサラダ	はるさめ・米油・さとう		キャベツ・にんじん・きくらげ	しお・す・しょうゆ			○					
	ブルーベリータルト	ブルーベリータルト											
	こどもパン	こどもパン						○					
18 木	ミニココアあげぱん(まるパン)	まるパン・米油・ミルメークココア				○	○		657	22.2			
	牛乳		牛乳			○							
	コーンチャウダー	じゃがいも・ホワイトルウ・米油	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	○	○						
	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								
19 金	サンマーメン(ちゅうかめん)	ちゅうかめん						○	701	27.7			
	(しる)	米油・ばれいしよでんぶん	ぶた肉	にんじん・きくらげ・もやし ながねぎ・しょうが・にんにく	とりがら・ちゅうかようスープストック しょうゆ・オイスターソース・こしょう			○					
	牛乳		牛乳			○							
	チキンメンチカツ	パンこ・こむぎこ・米油	とり肉	たまねぎ				○					
20 土	ごましようゆあえ	ごま・さとう・米油		こまつな・キャベツ・にんじん	しょうゆ			○	718	28.7			
	ドライブルーン			ブルーーン									
	ごもくずし(むぎすめし)	むぎすめし											
	(ぐ)	さとう	とり肉・ちくわ・油あげ	にんじん・たけのこ・グリーンピース	さけ・しょうゆ			○					
21 日	牛乳		牛乳			○			627	26.3			
	あじいそベフライ	パンこ・米油	あじ		ちゅうのうソース(ボトル)			○					
	シャキシャキやさいのうんもりサラダ	米油	やきぶた	れんこん・にんじん・かんでん・きゅうり	しょうゆ			○					
	スティックチーズ		チーズ			○							
22 月	★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。)								627	26.3			
	ごはん	ごはん											
	牛乳	牛乳				○							
	とうふのみそいため	米油・さとう・ばれいしよでんぶん	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	しょうゆ			○					
23 火	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			○	653	21.2～32.7			
	みかん		みかん										
	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。				平均栄養量		
	22日(月)スティックチーズ一味付け小いわし(ごまなし)			◎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)		
(乳対応)									653		21.2～32.7		

- ・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！

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品目を使用しない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

米(越谷産彩のきずな)

長ねぎ(中島・三野宮)

小松菜(相模町・小曾川・北川崎)

ほうれん草(増森・三野宮・大杉)

大根(増森・大杉)

白菜(増森・大杉)

※生育状況により、産地を変更することがあります。

【今月の郷土料理】
東北地方

毎月、各地の郷土料理が登場。お楽しみに！

◆せんべい汁(青森県)

せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。給食のせんべい汁では、食べやすく割った南部せんべいと鶏肉・大根・人参・小松菜などが入っています。鶏肉の代わりに川魚やさばの水煮、きじ肉、馬肉を使ったものなどがあり、バリエーションの豊かな汁物です。

◆すき昆布の炒り煮(岩手県)

「すき昆布」とは、岩手県の三陸沿岸でとれた若い昆布をボイルして細くカットし、板状にして乾燥させたものです。岩手県では昭和44年頃、沿岸部の普代村で昆布の養殖とすき昆布加工が始まり、保存食として県全体に広まりました。給食では、すき昆布と一緒に鶏肉、こんにゃく、人参、さつま揚げを炒り煮にしました。

◆いものこ汁(秋田県)

秋田県では里芋を「いものこ」と呼び、この「いものこ」を主役に、鶏肉やきのこ、山菜などで作る実だくさんの汁料理や鍋料理を「いものこ汁」といいます。農作物の収穫をお祝いして作られる料理で、東北地方をはじめとする各地で食べられています。

給食だより12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

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。これから、ますます寒さが厳しくなります。

規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

米・小麦・とうもろこしを使った世界の料理

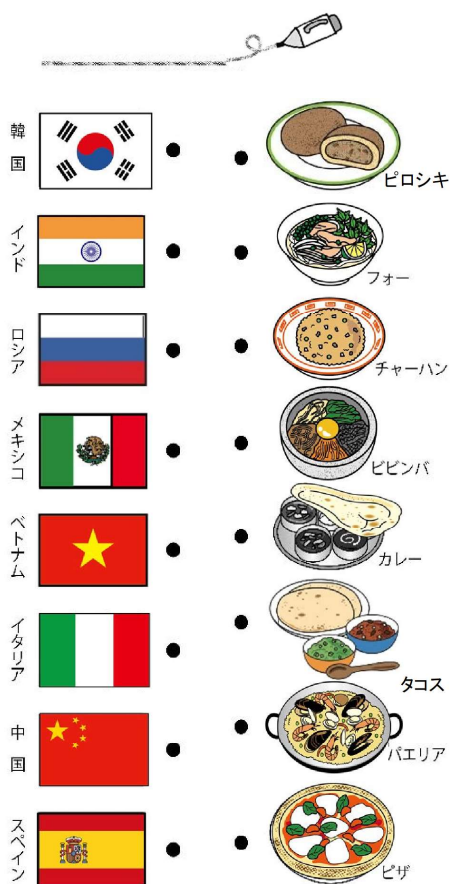


日本



赤飯

を線でつなごう



答えあわせをしましょう

韓国 ピロシキ 混ぜ御飯のことです。御飯の上に、味をつけた肉や魚介類、野菜のナムルをのせ、コチュジャンやごま油を加えて混ぜ合わせてから食べます。	インド カレー カレーはさまざまな香辛料と食材を煮こんだ料理で、家庭によっても違いがあります。御飯や「ナン」「チャパティ」というパンにつけて食べます。
ロシア ピロシキ パン生地やパイ生地に、肉や魚介類、ゆでたまご、米、チーズ、野菜、きのこなどを包み、油で揚げたり、オーブンで焼いたりします。	メキシコ タコス 小麦粉やとうもろこしの粉を薄く焼いたトルティーヤに、肉や魚、チーズなどを包み、サルサソースをかけて食べます。
ベトナム フォー 米粉で作った平たいめんのこと、鶏や牛のだしでとったあっさりした味のスープに入れ、肉や魚介類、野菜をのせて、ライムの汁や辛みのある調味料などを加えて食べます。	イタリア ピザ イタリアのパン料理で、発酵したパン生地を円形に薄く伸ばし、魚介類やベーコン、たまご、野菜、チーズなど、具をのせて、強火のオーブンで焼き上げます。
中国 チャーハン 「炒飯」と書き、御飯と具を油で炒めた料理のこと、炊き上がった御飯と一緒に、たまご、ハムなどの肉類、えびなどの魚介類、ねぎや玉ねぎ、ピーマンなどの野菜を炒めます。	スペイン パエリア バレンシア地方の炊き込み御飯です。平たい大きな鉄鍋を使い、米とにんにくをオリーブオイルで炒め、肉・魚介類、野菜、水を入れて、サフランで色や香りをつけます。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



冬至に「ん」がつく食べ物を食べると、風邪をひかないと言われていす。βカロテンやビタミンCが豊富なかぼちゃ(なんきんと呼ばれていた)料理はいかがでしょうか？

12月の風邪予防レシピ(親子で作ろう♪給食レシピより)

鶏肉とかぼちゃのオレンジソース和え (材料) (4人分) 鶏もも肉 170g 酒 大さじ1強 片栗粉 適量 かぼちゃ 170g 揚げ油 適量 ◆オレンジジュース(果汁100%) 200cc ◆醤油 大さじ1弱 ◆上白糖 大さじ1弱 ◆本みりん 大さじ2/3 ◆白いりごま 小さじ2弱	〈作り方〉 ①鶏もも肉は皮を取り、2cmの角切りにし、酒で下味をつけておく。 ②かぼちゃは1.5cmの角切りにし、170℃の油で素揚げする。 ③①に片栗粉を付けて、185℃の油で揚げる。 ④◆の材料を鍋に入れて加熱し、ソースを作っておく。 ⑤②と③を熱いうちに④のソースで和える。
--	---

☆☆☆食に関する標語☆☆☆

おいしい給食 いっぱいかで 幸せたくさん

越谷市立 千間台小学校 五学年 遊佐 希

健康は 食べることから 始まるよ

越谷市立 平方中学校 三学年 飯塚 彩音

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

