

令和8年度6月分 学校給食献立表

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 牛乳 さんまのうめに こうやに コーンサラダ	ごはん 米油	牛乳 さんま とり肉・こうやどうふ	だいこん・ごぼう・にんじん こんにやく・さやいんげん キャベツ・コーン・にんじん・きゅうり	しょうゆ・みりん しょうゆ	○ ○ ○ ○	594	22.2
2 火	ホットドック(ヨッペパンスライス) (フランクフルトのケチャップソース) 牛乳 ペンネのクリームに コーンスロー	ヨッペパンスライス 米油 じゃがいも・ペンネ・米油・ホワイトルウ 米油・さとう	フランクフルト 牛乳 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 キャベツ・にんじん	トマトケチャップ・ウスターソース しお・こしょう しお・りんごす	○ ○ ○ ○	684	26.7
3 水	東越谷小学校児童が考えた献立 ごはん 乳いんりょうコーヒー チキンメンチカツ とんじる きりぼしだいこんのサラダ れいとうみかん	ごはん 米油・パンこ・こむぎこ じゃがいも・米油 米油	乳いんりょうコーヒー とり肉 とうふ・ぶた肉・油あげ・みそ	たまねぎ にんじん・ごぼう・こんにやく ながねぎ・しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん みかん	ちゅうのうソース(ボトル) しょうゆ	○ ○ ○	733	25.4
4 木	むぎごはん 牛乳 たちうおフライ とうふだんごとはるさめのスープ ちぐさあえ	むぎごはん 米油・パンこ はるさめ 米油	牛乳 たちうお とうふミートボール	にんじん・チンゲンサイ キャベツ・ほうれんそう・コーン・にんじん	ちゅうのうソース(ボトル) 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	○ ○ ○ ○	653	22.4
5 金	しろごまとりうどん(じごなうどん) (しる) 牛乳 うのはなクロquette キャベツのサラダ	じごなうどん ごま 米油・パンこ 米油	とり肉・油あげ・みそ 牛乳 おから・ぶた肉	ながねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン	しょうゆ・にぼし・けずりぶし・しお しょうゆ	○ ○ ○ ○	710	23.6
8 月	カレーライス(むぎごはん) (ルウ) 牛乳 ちゅうかふうそくせきづけ ドライブルー	むぎごはん じゃがいも・米油・カレールウ ごま油	ぶた肉・チーズ 牛乳	たまねぎ・にんじん・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん ブルー	トマトケチャップ・ウスターソース・ガラムマサラ しお・しょうゆ	○ ○ ○ ○	716	23.0
9 火	ごはん 牛乳 マーボードウフ こまつなごぼうのサラダ	ごはん 米油・さとう ばわいしよでんぶん・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 こまつな・ごぼう・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 しょうゆ	○ ○ ○ ○	602	24.2
10 水	むぎごはん 牛乳 とり肉のごまてりやき みそしる おかひじきのサラダ	むぎごはん 米油・さとう・ごま・ばわいしよでんぶん じゃがいも 米油	牛乳 とり肉 油あげ・わかめ・とうふ・みそ	ながねぎ おかひじき・キャベツ・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	○ ○ ○ ○	612	24.9
11 木	ごはん 牛乳 まめとかぼちゃのクロquette ごぼうとぶた肉のいために そくせきづけ ツイストパン 牛乳	ごはん 米油・パンこ 米油・さとう	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ ごぼう・こんにやく・にんじん さやいんげん・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	さけ・しょうゆ しょうゆ・しお	○ ○ ○ ○	704	22.2
12 金	チリコンカン マカロニサラダ かてめし(むぎごはん) (ぐ)	米油 マカロニ・米油 むぎごはん	だいず・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・にんにく きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン	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 しょうゆ・しお・こしょう	○ ○ ○ ○	609	26.7
15 月	牛乳 ぶた肉とさつまいものあげあえ えだまめサラダ ピーチゼリー	むぎごはん さとう ばわいしよでんぶん・さつまいも・米油・さとう・ごま マヨネーズ(チューブ) ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん・さやいんげん ごぼう・かんぴょう・ほししいたけ キャベツ・にんじん・えだまめ・コーン	しょうゆ・さけ しょうゆ・みりん・さけ しお・こしょう	○ ○ ○ ○	744	22.4
16 火	ごはん 牛乳 だいずとごぼうのメンチカツ きりぼしだいこんのごもくに かわりあえ	ごはん 米油・パンこ 米油・さとう ごま油・米油	牛乳 とり肉・だいず・ぶた肉 ちくわ・ぶた肉 バックかつおぶし	たまねぎ きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ もやし・コーン・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す	○ ○ ○ ○	644	21.9
17 水	ごはん 牛乳 やさしいり肉だんご(2) ごじる かわりびたし	ごはん 米油・ごま油 むぎごはん	牛乳 とり肉 だいず・油あげ・みそ	たまねぎ・ごぼう だいこん・こんにやく・ごぼう ながねぎ・にんじん キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし	にぼし しょうゆ	○ ○ ○	593	22.1
18 木	むぎごはん 牛乳 あじいそペフライ キャベツとぶた肉のごまスープ すのもの	むぎごはん 米油・パンこ ごま・ごま油 はるさめ・さとう	牛乳 あじ ぶた肉・ベーコン わかめ	キャベツ・たまねぎ・にんじん ながねぎ・にんにく・しょうが きゅうり	ちゅうのうソース(ボトル) さけ・うすくちしょうゆ・しお こしょう・とりがらスープのもと す・しょうゆ・しお	○ ○ ○ ○	627	23.1
19 金	セルフハンバーガー(こどもパン) (てりやきハンバーグ) 牛乳 コーンチャウダー フレンチサラダ	こどもパン 米油・さとう・ばわいしよでんぶん・ラード じゃがいも・ホワイトルウ・米油	とり肉・ぶた肉 牛乳 牛乳・だっしふん乳・チーズ	たまねぎ たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん しお・こしょう フレンチドレッシング(ボトル)	○ ○ ○ ○	654	25.2
★ 22 月	ごはん 牛乳 さばのしおやき 肉じゃが もやしのあえもの	ごはん 米油 じゃがいも・さとう 米油・さとう	牛乳 さば ぶた肉	たまねぎ・こんにやく・さやいんげん・にんじん もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ しょうゆ・す・しお	○ ○ ○	699	27.2
★ 23 火	ごはん 牛乳 ぶた肉のあまからやき じゅんさいじる しょうゆフレンチ もやしラーメン(ちゅうかめん) (しる)	ごはん 米油・さとう 米油 ちゅうかめん 米油	牛乳 ぶた肉 とうふ・とり肉	にんにく じゅんさい・ほししいたけ・にんじん・ながねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	しょうゆ みりん・うすくちしょうゆ・にぼし・けずりぶし しょうゆ	○ ○ ○ ○	605	25.0
24 水	牛乳 あげぎょうぎ(2) やさしいサラダ	米油・こむぎこ ちゅうかドレッシング(ボトル)	牛乳 ぶた肉	キャベツ キャベツ・きゅうり・にんじん	しお・しょうゆ・こしょう ちゅうかようスープストック・とりがら	○ ○ ○	611	24.4
25 木	むぎごはん 牛乳 いわしフライ いもだんごじる こまつなとえのきのナムル	むぎごはん 米油・パンこ・こむぎこ いもち・米油 ごま油	牛乳 いわし とり肉	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ こまつな・キャベツ・にんじん・えのきたけ	ちゅうのうソース(ボトル) さけ・しょうゆ・しお・けずりぶし しょうゆ・しお・こしょう	○ ○ ○ ○	626	21.5

★ 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。
 ・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年度に引き続き、乳成分不使用パンの種類が増えました。
 ・令和8年度4月より、麺の規格が一部変更になりました。量につきましては、詳細な献立表をご確認ください。
 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。



令和8年度6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		
		(黄)おもにエネルギーのもとになる	(赤)おもに体をつくるのもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるのもとになる	調味料他		小学校(中)	たんぱく質 (g)	
26 金	ソイどん(むぎごはん) (ぐ) 牛乳 はるさめサラダ さくらんぼ	むぎごはん 米油・さとう・カレーパウダー	だいたい・ぶた肉・ベーコン 牛乳	こまつな・にんじん キャベツ・きゅうり・にんじん さくらんぼ	しょうゆ・みりん・しお す・しょうゆ・しお	○	○	688	27.5
29 月	★平方中学校生徒が考えた献立 わかめむぎごはん 牛乳 とり肉のからあげ(2) だいこんのみそしる おひたし シークワサータルト	わかめむぎごはん ばれいしょでんぷん・米油	牛乳 とり肉 とうふ・みそ パックかつおぶし	だいこん・にんじん・ながねぎ キャベツ・ほうれんそう・もやし	しょうゆ けずりぶし・にぼし しょうゆ	○	○	664	25.3
★30 火	肉どん(ごはん) (ぐ) 牛乳 わふうフレンチ	ごはん さとう	ぶた肉 牛乳 ひじき	たまねぎ・しらたき・にんじん ほうれんそう・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	みりん・しょうゆ しょうゆ	○	○	628	26.1
★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。)						平均栄養量		655	24.2
★食物アレルギー対応食 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。

- 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)
 - 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
 - 対応食の提供(※1)
 - 「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

米(越谷産彩のかがやき・彩のきずな)
長ねぎ(中島・三野宮) 玉ねぎ(増森)

※生育状況により、産地を変更することがあります。

【まごわやさしい】 6月「ごま」を使った料理

健康的な食生活に役立つ
日本で昔から食べられて
いる食べ物の頭文字を
組み合わせた言葉です。

◆鶏肉のごま照り焼き

焼いた鶏肉に、「白いりごま」と「黒いりごま」、醤油などで作った甘辛いたれをかけた料理です。

◆キャベツと豚肉のごまスープ

「白すりごま」と「白ねりごま」を使用した具沢山で食べ応えのあるスープです。

◆白ごま鶏うどん

「白すりごま」と「白ねりごま」を使用したごまの香りが食欲をそそるうどんです。かつお節と煮干しでだしをとり、白味噌と醤油で調味しています。

給食だより6月

家族で読みましょう!

令和8年度

発行:越谷市教育委員会

6月は、じめじめとした天気が続く、体調を崩しがちな時期です。手洗い・うがいや食品の取り扱いなど、身近な衛生管理に気をつけましょう。また、食事・運動・睡眠をしっかりとり、元気な体を作りましょう。



6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です!

★食育って何だろう?

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、栄養バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続くことから、こどもはもちろん、大人になってからも食育は重要です。

★今日からできる!身近な食育!

- 1日3食きちんと食べる習慣を身につける。
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- 家族そろって楽しく食卓を囲む。
- 地域で採れた新鮮な食べ物(地場産物)で、料理をする。



6月の給食で使用予定の地場産物は… 米・玉ねぎ・長ねぎ です!

越谷市産玉ねぎ・・・カレーライスに使用

越谷市産長ねぎ・・・じゅんさい汁、呉汁、白ごま鶏うどんなどに使用

越谷市の給食では地域の方にご協力をいただき、米・長ねぎ・ほうれん草・小松菜・白菜・大根・生椎茸・古代米・くわい・玉ねぎ・枝豆・キャベツを取り入れています。

今月の献立テーマは「ごま」!



ごまは、体に必要な栄養素が小さな粒にギュッとつまみついて、中国では万病を防ぐ「食べる丸薬」と言われています。今月の給食では、「ごま」を使った料理を取り入れています。

栄養いっぱい!ごまの秘密

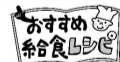
●歴史● 数千年前、アフリカから世界各地に広がっていきました。日本には縄文時代に伝わったと言われていて、昔から日本の食生活に欠かせない食材です。

●種類●

白ごま・黒ごま・金ごまの大きく3種類に分けられますが、世界には色や形、大きさなど様々なごまがあり、その数約3,000種とされています。はじめはどれも白く、熟すと種皮の色が変わります。ねりごま、すりごま、ごま油などの加工品があり、おいしく食べられます。

●栄養●

ごまの成分の約半分は油。中でも不飽和脂肪酸が多いため、コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があります。他にも…
【ビタミンE】体の酸化反応や老化を抑える働きがあります。
【セサミン】抗酸化作用があり、がんや高血圧などの生活習慣病の予防に効果的なほか、肝機能を高め、アルコールから肝臓を守ります。



鶏肉のごま照り焼き

(材料)(4人分)

鶏もも肉切身 70gを4切れ
油 小さじ1
A 醤油 大さじ1/2強
みりん 小さじ1/2弱
酒 小さじ1/2
砂糖 小さじ1弱
白いりごま 小さじ1
黒いりごま 小さじ1/2
水 大さじ1強
片栗粉 小さじ1/3弱

(作り方)

- ① 小鍋にAの調味料を入れて煮立たせる。
- ② 同量の水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼く。
- ④ ③の鶏もも肉に②のたれをかける。

※たれの水は大量調理の分量なので、適宜調整してください。
白身魚などにかけても美味しいです。



ごまは、次のうちどちらの方が栄養の吸収が良いでしょうか?

- ①粒のままの「いりごま」 ②すりつぶした「すりごま」

ガーチャーンクイズ

(※1)1)2)3)4)5)6)7)8)9)10)11)12)13)14)15)16)17)18)19)20)21)22)23)24)25)26)27)28)29)30)31)32)33)34)35)36)37)38)39)40)41)42)43)44)45)46)47)48)49)50)51)52)53)54)55)56)57)58)59)60)61)62)63)64)65)66)67)68)69)70)71)72)73)74)75)76)77)78)79)80)81)82)83)84)85)86)87)88)89)90)91)92)93)94)95)96)97)98)99)100)

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

