

8・9月分予定献立表(Aコース)

(給食回数22回)



令和7年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
8月	ごはん	牛乳	キムチ丼の具	ぶた肉	牛乳	にら	生姜、にんにく、玉ねぎ 白菜キムチ	ごはん、さとう	油、ごま油		
28日			春雨サラダ			にんじん	もやし、きゅうり	春雨、さとう		597	796
(木)			トック入りわかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	長ねぎ	トック	油、ごま油	24.6	30.3
8月	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ	あじ	牛乳			ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま		
29日			八宝菜	いか、ぶた肉		にんじん、 チンゲン菜	玉ねぎ、たけのこ、生姜	でん粉	油	604	792
(金)			冬瓜のスープ	とり肉、豆腐		にんじん	冬瓜、長ねぎ		油、ごま油	23.1	28.5
			レモンゼリー					ゼリー			
1日	ごはん	牛乳	さんまフライ(ソース)	さんま	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉、でん粉、さとう	油		
(月)			きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん、 さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま油	601	803
			里芋のみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ	かたくちいわし	にんじん	大根、長ねぎ	さといも		20.9	26.0
2日	こどもパン	牛乳	フランクフルトマスタードソース がけ	フランクフルト	牛乳		玉ねぎ	こどもパン、さとう	オリーブオイル		
2日			フルーツ白玉					だんご、ゼリー		642	812
(火)			具だくさんコンソメスープ	とり肉		にんじん、 ブロッコリー	玉ねぎ、とうもろこし		油	22.2	27.3
3日	地粉うどん	牛乳	さつまいもの天ぷら(卵含む)		牛乳			地粉うどん、小麦粉 さつまいも、天ぷら粉	油		
(水)			もやしの和え物 (ごまドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング	590	727
			きつねうどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	さとう、でん粉		19.2	23.3
4日	ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き	とり肉	牛乳		生姜	ごはん	オリーブオイル		
4日			ぶた肉と切干大根の炒め物	ぶた肉、みそ		にんじん、にら	にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし、切干大根	さとう	ごま油、ごま	557	754
(木)			さつまいもときのこのみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ			長ねぎ、しめじ、えのきたけ	さつまいも		29.6	38.5
5日	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポテト		牛乳			麦ごはん、じゃが芋	油		
(金)			きゅうりのサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング	671	867
			梨入り大豆のキーマカレー	ぶた肉、大豆 とりレバー	スキムミルク	にんじん、ピーマン	にんにく、生姜、玉ねぎ、梨	米粉、さとう	油	22.4	27.8
8日	ごはん	牛乳	かつおの塩竜田揚げ生姜だれ がけ	かつお	牛乳		生姜	ごはん、でん粉、 さとう	油		
(月)			菊の花の和え物			ほうれん草、 にんじん	もやし、菊	さとう	ごま	571	766
			なすのみそ汁	ぶた肉、 生揚げ、みそ	わかめ、 かたくちいわし		なす、長ねぎ		ごま油	24.5	30.3
			こんぶふりかけ		昆布、のり	抹茶		でん粉、さとう、米			
9日	バターコッペ 世界の 味めぐり献立 (ベトナム)	牛乳	ベトナム風春巻き	えび、いか、 イトヨリダイ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、きくらげ、にんにく、 エシャロット	バターコッペ、クズイモ、 タロイモ、米粉、パン粉、 さとう、でん粉、春雨	油		
(火)			パインミーの具	ぶた肉、みそ		にんじん	にんにく、生姜、玉ねぎ、 しめじ	さとう	油	597	742
			フォーガー	とり肉、なると		にんじん	大根、長ねぎ、生姜	米粉めん	油、ごま油	20.4	24.4
10日	中華めん	牛乳	コーンしゅうまい	たら、豆腐	牛乳		とうもろこし、玉ねぎ	中華めん、でん粉、 パン粉、さとう、小麦粉			
(水)			野菜炒め	さつま揚げ		にんじん、ピーマン	キャベツ		油	569	751
			チャンポンめん	ぶた肉、 かまぼこ、みそ		にんじん、 チンゲン菜	にんにく、生姜、もやし		油	22.9	29.4
11日	ごはん	牛乳	とり肉の塩こうじ焼きトマトみそ だれがけ	とり肉、みそ	牛乳	トマト		ごはん、さとう	オリーブオイル		
11日			ひじきの五色炒め	ぶた肉	ひじき	にんじん、 さやいんげん	もやし	春雨	油	574	764
(木)			にんじんとごぼうのごまみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	ごぼう、長ねぎ	さといも	ごま	27.2	35.4
			ソーダゼリー					ゼリー			
12日	ごはん	牛乳	たらの中華あんかけ	たら	牛乳			ごはん、さとう、 でん粉	油		
12日			もやしのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	もやし		ドレッシング	573	766
(金)			マーボーなす	ぶた肉、とりレバー、 大豆ミート、みそ		にんじん	なす、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油	25.5	31.3
16日	こどもパン	牛乳	チーズハンバーグ	とり肉、ぶた肉	牛乳、チーズ		玉ねぎ	こどもパン、さとう、 でん粉	ノンエッグマヨネーズ		
(火)			三色ソテー	フランクフルト			枝豆、とうもろこし		油	701	839
			ラビオリスープ	とり肉、ぶた肉		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、パン粉、 さとう	油	26.3	30.4
17日	ソフトめん	牛乳	赤魚のバジルソース焼き	メヌケ	牛乳	バジル、 赤ピーマン	にんにく	ソフトめん、さとう			
(水)			手作り梨ドレッシングのサラダ			にんじん	大根、きゅうり、梨、レモン			616	784
			肉みそソース	ぶた肉、とりレバー、 大豆ミート、みそ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	さとう、でん粉	油	29.7	37.0

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
18日 (木)	ごはん	牛乳	ねぎ塩まんじゅう	ぶた肉	牛乳	にら	長ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	ごはん、さとう、小麦粉		570	758
			チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン、にんじん	たけのこ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油		
			米粉のワンタンスープ	フランクフルト		にんじん	もやし、長ねぎ	米粉ワンタン	油、ごま油	21.5	28.1
			中>小魚		かたくちいわし						
19日 (金)	ごはん	牛乳	レバーのピリ辛ソースがけ	ぶたレバー	牛乳		玉ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、じゃがいも、さとう、でん粉	油、ごま油	595	793
			しらたきの炒り煮	さつま揚げ		にんじん、小松菜	しらたき、もやし	さとう	油、ごま油		
			大根のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん	大根、長ねぎ			23.9	29.6
22日 (月)	ごはん	牛乳	さばのみぞれだれがけ	さば	牛乳		大根	ごはん、でん粉		601	801
			かぼちゃのそぼろ煮	とり肉、大豆ミート		かぼちゃ	生姜	さとう			
			玉ねぎのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	かたくちいわし	小松菜	玉ねぎ、長ねぎ			23.1	28.5
24日 (水)	地粉うどん	牛乳	ちくわのから揚げ	ちくわ	牛乳		生姜	地粉うどん、さとう、でん粉	油	594	778
			もやしのおひたし			小松菜	とうもろこし、もやし				
			なす南蛮うどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	なす、玉ねぎ、生姜、長ねぎ	さとう、でん粉	油	23.4	29.8
25日 (木)	ごはん	牛乳	スタミナぶた丼の具	ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、にら	生姜、にんにく、玉ねぎ、もやし、長ねぎ	ごはん、さとう	油、ごま油	572	841
			キャベツとコーンの和え物(中華ドレッシング)				きゅうり、とうもろこし、キャベツ		ドレッシング		
			チゲ風みそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		小松菜	白菜キムチ、長ねぎ	じゃがいも		24.5	33.9
			中>ヨーグルト		ヨーグルト						
26日 (金)	ごはん 郷土料理 (青森県)	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			ごはん、パン粉、小麦粉、でん粉	油	552	740
			小松菜の和え物(和風ドレッシング)			小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			せんべい汁	とり肉、生揚げ、みそ	にんじん		長ねぎ	さといも、南部せんべい		21.6	26.6
29日 (月)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソースがけ	豆腐、とり肉、ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉、米粉		561	762
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しらたき、生姜	じゃがいも、さとう	油		
			なめこ汁	油揚げ、豆腐、みそ	かたくちいわし	にんじん	なめこ、大根、長ねぎ			21.9	28.0
30日 (火)	こどもパン	牛乳	さけフライトマトソースがけ	さけ	牛乳			こどもパン、パン粉、でん粉	油	603	752
			ブロッコリーサラダ(具だくさん玉ねぎドレッシング)			ブロッコリー、小松菜	こんにゃく、キャベツ		ドレッシング		
			かぼちゃの豆乳シチュー	とり肉、豆乳		かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	米粉	油	24.8	30.2
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。								8・9月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	598 23.8	787 29.6



給食だより

8・9月の目標「朝ごはんを食べよう」
「災害にそなえよう」



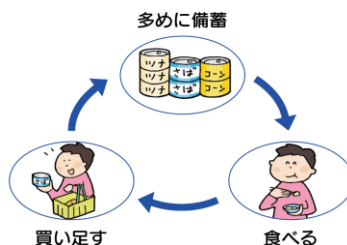
暑い日が続いていますね。近年はゲリラ豪雨などによる災害が発生しやすくなっています。9月1日は防災の日です。また、その日を含む8月30日から9月5日までは防災週間です。この機会に、ご家庭の備蓄品や避難経路等を確認し、非常時に備えましょう。



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



8・9月のテーマ「ベトナム」

～久喜市外国人住民人口1位～



- シンチャオ！久喜市には、約4,300人の外国人が生活しています。久喜市で生活する外国人の出身国第1位はベトナムです。そこで今月は、ベトナムの代表的な料理を提供します。
- ベトナム風春巻き・・・ライスペーパーを使用し、えびなどの具材が入った春巻きです。
 - バインミーの具・・・バインミーは、パンに肉などの具材を挟んだベトナムのサンドイッチです。
 - フォーガー・・・麺料理で、「フォー」は米粉の平打ち麺、「ガー」は鶏肉を指します。

郷土料理・青森県 (久喜市友好都市・野辺地町)

青森県は本州の最北端にあり、漁業が盛んです。今月は「いかフライ」と「せんべい汁」を提供します。せんべい汁は、およそ200年以上前から食べられている、南部せんべいを使った青森県の郷土料理です。



- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を
公開しています！

こちらをクリック