

10月分予定献立表(C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
1日 (水)	バターコッペ おはなし給食 (ハリー・ポッターと 呪いのゴブレット)	牛乳	パリツオーネ	とり肉	牛乳		玉ねぎ、にんにく	バターコッペ、さとう、小麦粉	油	695	853
			ハリーの好きな野菜サラダ			赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり	さとう	オリーブオイル		
			かぼちゃのスープ		牛乳、スキムミルク	かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	油、バター	21.6	25.2
2日 (木)	中華めん	牛乳	ポークしゅうまい	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	中華めん、パン粉、でん粉、小麦粉、さとう		596	786
			春雨の炒め物	かまぼこ		にんじん	たけのこ、キャベツ、生姜	春雨、さとう	油		
			ごまみそラーメン	ぶた肉、みそ		小松菜、にんじん	もやし、長ねぎ、とうもろこし、生姜、にんにく		油、ごま油、ごま	25.3	33.2
3日 (金)	ごはん 行事食 (十五夜)	牛乳	さんまのかば焼き	さんま	牛乳			ごはん、さとう、でん粉	油、ごま	666	865
			里芋のそぼろ煮	とり肉		にんじん		里芋、さとう			
			お月見汁	かまぼこ、油揚げ、みそ		にんじん、小松菜	長ねぎ	団子		21.9	27.1
			十五夜ゼリー					ゼリー			
6日 (月)	ごはん	牛乳	とり肉の竜田揚げ	とり肉	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、米粉	油	614	805
			生揚げの炒め物	ぶた肉、生揚げ		にんじん	生姜、キャベツ、玉ねぎ	でん粉	油、ごま油	30.9	39.3
			小松菜のみそ汁	みそ		小松菜、にんじん	長ねぎ、しめじ	じゃがいも			
7日 (火)	ごはん 行事食 (目の愛護デー)	牛乳	レバー入りつくねの酢ぶた風	とり肉、とりレバー	牛乳	にんじん	玉ねぎ、枝豆	ごはん、さとう、でん粉、パン粉	油、ごま	575	728
			にんじんしりしり	まぐろ、かつお節		にんじん			油	22.7	26.7
			モロヘイヤのスープ	とり肉、豆腐		モロヘイヤ	玉ねぎ、キャベツ		油、ごま油		
8日 (水)	黒パン	牛乳	フランクフルトケチャップソースがけ	フランクフルト	牛乳			黒パン、さとう		620	778
			大根サラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	大根、きゅうり		ドレッシング	22.6	27.4
			マカロニスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	油		
9日 (木)	ソフトめん	牛乳	大学芋		牛乳			ソフトめん、さつまいも、さとう、でん粉	油、ごま	726	914
			小松菜のサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング	21.5	26.4
			カレーミートソース	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	油、ハヤシフレーク、カレールウ		
10日 (金)	ごはん	牛乳	あじの竜田揚げ	あじ	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油	556	724
			切干大根の煮物	とり肉、ちくわ		にんじん	切干大根	さとう	油	23.3	28.3
			白菜のみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、小松菜	白菜、しめじ、長ねぎ				
			お魚ふりかけ	かつお節、さば節、いわし節、あじ節	のり、青のり	かぼちゃ		さとう、でん粉	ごま		
14日 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のねぎ塩だれ	とり肉	牛乳		にんにく、長ねぎ、レモン	ごはん、さとう	油、ごま油	575	745
			ごぼうとさつま揚げの炒め物	ぶた肉、さつま揚げ		にんじん	ごぼう、枝豆	さとう	油、ごま油	25.5	30.8
			さつまいものみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	玉ねぎ	さつまいも			
15日 (水)	こどもパン 世界の 味のぐり献立 (ローヌパーク)	牛乳	さけのマリネ	さけ	牛乳		玉ねぎ、レモン	こどもパン、さとう、でん粉	油、オリーブオイル	715	873
			マッシュポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも		28.0	34.2
			クラムチャウダー	ベーコン、あさり	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、かぶ	米粉	油		
			ブルーベリータルト					タルト			
16日 (木)	中華めん	牛乳	肉まん	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、生姜	中華めん、小麦粉、さとう、でん粉、パン粉	ごま油	582	735
			海そうサラダ (中華ドレッシング)		わかめ、赤さくら草、白身のり、昆布、寒わかめ	にんじん	きゅうり、とうもろこし		ドレッシング	22.5	27.8
			野菜たっぷりタンメン	ぶた肉、なると		にら、にんじん	にんにく、生姜、白菜、もやし、きくらげ、長ねぎ		油		
17日 (金)	ごはん	牛乳	かつおか汁甘辛ソースがけ	かつお	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、パン粉、さとう、小麦粉、でん粉	油	590	784
			ひじきの煮物	さつま揚げ、とり肉	ひじき	にんじん	こんにゃく、枝豆	さとう	油	22.7	28.4
			肉団子汁	ぶた肉、とり肉、油揚げ、みそ		にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ、生姜、玉ねぎ	でん粉			
20日 (月)	ごはん	牛乳	たらフライ(ソース)	スケソウダラ	牛乳			ごはん、パン粉、小麦粉	油	591	758
			もやしのごま和え			ほうれん草、にんじん	もやし	さとう	ごま	23.3	28.0
			とん汁	ぶた肉、豆腐、みそ			ごぼう、大根、長ねぎ	じゃがいも			
21日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		大根、玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉		561	725
			キャベツの和え物 (和風ドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング	20.6	24.7
			豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ				

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
22日 (水)	コッペパン	牛乳	チキンカツのデミグラスソースがけ	とり肉	牛乳	トマト		コッペパン、パン粉、小麦粉	油	588	840
			ブロッコリーのソテー	フランクフルト		にんじん、ブロッコリー	とうもろこし		油		
			オニオンスープ	ぶた肉		にんじん、小松菜	玉ねぎ		油	26.8	38.9
			中>ヨーグルト		ヨーグルト						
23日 (木)	地粉うどん	牛乳	ちくわのお茶揚げ	ちくわ	牛乳	緑茶		地粉うどん、小麦粉	油	598	810
			キャベツのおかか炒め	ぶた肉、かつお節		にんじん	生姜、キャベツ、玉ねぎ		油		
			とり塩うどん	とり肉、油揚げ、かまぼこ	わかめ	にんじん	長ねぎ、にんにく、生姜		ごま油	27.8	36.7
24日 (金)	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう		555	724
			豆サラダ (ごまドレッシング)	大豆			キャベツ、もやし		ドレッシング		
			かきたま汁	とり肉、豆腐、卵		にんじん、小松菜	玉ねぎ、干しいたけ	でん粉		22.5	27.7
27日 (月)	ごはん	牛乳	かれいの南蛮漬け	かれい	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉	油	556	722
			チンゲン菜のサラダ (塩中華ドレッシング)			チンゲン菜	もやし、きゅうり		ドレッシング		
			中華コンスープ	とり肉		にら	とうもろこし、玉ねぎ、えのきたけ	でん粉	油、ごま油	23.8	29.2
28日 (火)	ごはん	牛乳	ホイコーロー丼	ぶた肉、みそ	牛乳	ピーマン	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、生姜、にんにく	ごはん、さとう、でん粉	油、ごま油	574	747
			寒天の中華和え		寒天	ブロッコリー、にんじん	きゅうり	さとう			
			トッポギ入り中華スープ	とり肉	わかめ	にんじん	もやし、長ねぎ	トッポギ	ごま油	22.6	27.3
29日 (水)	こどもパン	牛乳	かぼちゃのグラタン	おから、豆乳、大豆粉	牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ	こどもパン、米粉、じゃがいも、さとう		625	807
			ミックスソテー	とり肉		さやいんげん、にんじん	とうもろこし		油		
			ミネストローネ	フランクフルト、ひよこ豆		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ、にんにく		オリーブオイル	20.4	25.1
30日 (木)	地粉うどん	牛乳	大豆とポテの磯辺和え	大豆	牛乳、あおさ			地粉うどん、でん粉、じゃがいも	油	618	786
			野菜の酢じょうゆ和え			にんじん	キャベツ、もやし	さとう			
			ねぎ入り肉うどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	しめじ、大根、長ねぎ	でん粉		23.9	29.2
31日 (金)	麦ごはん	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、タラ	牛乳			麦ごはん、小麦粉、でん粉、さとう		678	885
			ハロウィンポンチ					ゼリー			
			ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも	油、カレールウ	21.4	26.6
※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。								10月平均栄養摂取量	熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	612 23.7	791 29.5

※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。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。



給食だより

10月の目標「食べ残しをなくそう」



夏の暑さが少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。秋は、さまざまな活動に打ち込みやすい季節です。よく食べて、よく運動して、心も体も実りの多い充実した秋にしましょう。

世界の味めぐり献立



10月のテーマ「ローズバーク」

～久喜市姉妹都市～

ハロー！久喜市とローズバーク市との交流は、旧菖蒲町から続いていて、現在も交流を通じて友好親善を深めています。

ローズバークがあるオレゴン州は、シーフードが有名で、ベリー類もアメリカでトップクラスの生産量を誇ります。

そこで、今月は「シーフード」を使った**さけのマリネ、クラムチャウダー**、「ブルーベリー」を使った**ブルーベリータルト**を提供します。

ローズバークに思いをはせてみましょう



今年の十五夜は、10月6日です。

おはなし給食

「ハリー・ポッターと炎のゴブレット」

作：J.K.ローリング

ホグワーツ魔法魔術学校4年生になったハリーは、思いがけず三大魔法学校対抗試合に出場することに。次々と与えられる課題をクリアしていく中、ハリーの命を狙うヴォルデモートが現れて…。

給食では、**ハリーの好きな野菜サラダとかぼちゃのスープ**を提供します！



10月10日は目の愛護デー

野菜に含まれる「カロテン」は、体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める働きや、暗いところでの視力を保つ働きがあります。

給食では、カロテンを豊富に含むにんじんとモロヘイヤを取り入れます。

10月16日は世界食料デーです！



国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。

この機会に食料問題について考えてみましょう。

- ・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