

8・9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
8月 28日 (木)	ごはん	牛乳	たらの中華あんかけ もやしのナムル (ナムルドレッシング) マーボーなす	たら ぶた肉、とりレバー、 大豆ミート、みそ	牛乳	ほうれん草、 にんじん にんじん	もやし なす、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	ごはん、さとう、 でん粉 さとう、でん粉	油 ドレッシング 油、ごま油	573 25.5	766 31.3
8月 29日 (金)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポテト きゅうりのサラダ (イタリアンドレッシング) 梨入り大豆のキーマカレー	 ぶた肉、大豆 とりレバー	牛乳 スキムミルク	 にんじん にんじん、ピーマン	 キャベツ、きゅうり にんにく、生姜、玉ねぎ、梨	麦ごはん、じゃが芋 米粉、さとう	油 ドレッシング 油	671 22.4	867 27.8
1日 (月)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ 八宝菜 冬瓜のスープ レモンゼリー	あじ いか、ぶた肉 とり肉、豆腐	牛乳	 にんじん、 チンゲン菜 にんじん	 玉ねぎ、たけのこ、生姜 冬瓜、長ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉 でん粉	油、ごま 油 油、ごま油	604 23.1	792 28.5
2日 (火)	ごはん	牛乳	ねぎ塩まんじゅう チンジャオロース 米粉のワンタンスープ 中>小魚	ぶた肉 ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にら ピーマン、にんじん にんじん	長ねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが たけのこ、生姜 もやし、長ねぎ	ごはん、さとう、 小麦粉 さとう、でん粉 米粉ワンタン	 油、ごま油 油、ごま油	570 21.5	758 28.1
3日 (水)	こどもパン	牛乳	フランクフルトマスタードソース がけ フルーツ白玉 具だくさんコンソメスープ	フランクフルト とり肉	牛乳	 にんじん、 ブロッコリー	玉ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし	こどもパン、さとう だんご、ゼリー	オリーブオイル 油	642 22.2	812 27.3
4日 (木)	ソフトめん	牛乳	赤魚のバジルソース焼き 手作り梨ドレッシングのサラダ 肉みそソース	メヌケ ぶた肉、とりレバー、 大豆ミート、みそ	牛乳	バジル、 赤ピーマン にんじん	にんにく 大根、きゅうり、梨、レモン 玉ねぎ、長ねぎ	ソフトめん、さとう さとう、でん粉	 油	616 29.7	784 37.0
5日 (金)	ごはん	牛乳	レバーのピリ辛ソースがけ しらたきの炒り煮 大根のみそ汁	ぶたレバー さつま揚げ 油揚げ、豆腐、 みそ	牛乳	 にんじん、小松菜 にんじん	玉ねぎ、にんにく、生姜 しらたき、もやし 大根、長ねぎ	ごはん、じゃがいも、 さとう、でん粉 さとう	油、ごま油 油、ごま油	595 23.9	793 29.6
8日 (月)	ごはん	牛乳	キムチ丼の具 春雨サラダ トック入りわかめスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にら にんじん にんじん	生姜、にんにく、玉ねぎ 白菜キムチ もやし、きゅうり 長ねぎ	ごはん、さとう 春雨、さとう トック	油、ごま油 油、ごま油	597 24.6	796 30.3
9日 (火) 行事食 (重陽の節句)	ごはん	牛乳	かつおの塩竜田揚げ生姜だれ がけ 菊の花の和え物 なすのみそ汁 こんぶふりかけ	かつお ぶた肉、 生揚げ、みそ 昆布、のり	牛乳	 ほうれん草、 にんじん 抹茶	生姜 もやし、菊 なす、長ねぎ	ごはん、でん粉、 さとう さとう	油 ごま ごま油	571 24.5	766 30.3
10日 (水)	こどもパン	牛乳	チーズハンバーグ 三色ソテー ラビオリスープ	とり肉、ぶた肉 フランクフルト とり肉、ぶた肉	牛乳、チーズ	 にんじん、トマト	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ	こどもパン、さとう、 でん粉 小麦粉、パン粉、 さとう	ノンエッグマヨネーズ 油	701 26.3	839 30.4
11日 (木)	地粉うどん	牛乳	ちくわのから揚げ もやしのおひたし なす南蛮うどん	ちくわ ぶた肉、油揚げ	牛乳	 小松菜 にんじん	生姜 とうもろこし、もやし なす、玉ねぎ、生姜、長ねぎ	地粉うどん、さとう、 でん粉 さとう、でん粉	油	594 23.4	778 29.8
12日 (金)	ごはん	牛乳	さんまフライ(ソース) きんぴらごぼう 里芋のみそ汁	さんま ぶた肉 豆腐、油揚げ、 みそ	牛乳	 にんじん、 さやいんげん にんじん	 ごぼう 大根、長ねぎ	ごはん、パン粉、 小麦粉、でん粉、さとう さとう	油 ごま油	601 20.9	803 26.0
16日 (火)	ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ぶた肉と切干大根の炒め物 さつまいもときのこのみそ汁	とり肉 ぶた肉、みそ 油揚げ、豆腐、 みそ	牛乳	 にんじん、にら 長ねぎ、しめじ、えのきたけ	生姜 にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし、切干大根	ごはん さとう	オリーブオイル ごま油、ごま	557 29.6	754 38.5
17日 (水)	こどもパン	牛乳	さけフライトマトソースがけ ブロッコリーサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング) かぼちゃの豆乳シチュー	さけ とり肉、豆乳	牛乳	 ブロッコリー、 小松菜 かぼちゃ、にんじん	 こんにゃく、キャベツ 玉ねぎ、とうもろこし	こどもパン、パン粉、 でん粉 米粉	油 ドレッシング 油	603 24.8	752 30.2

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)	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	590	727		
			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				
			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
19日 (金)	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	574	764		
			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			27.2	35.4
			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				
			ソーダゼリー					ゼリー					
22日 (月)	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			24.5	33.9
			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					
			中>ヨーグルト		ヨーグルト								
24日 (水)	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	597	742		
			バインミーの具	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			20.4	24.4
			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				
25日 (木)	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		569	751		
			野菜炒め	さつま揚げ		にんじん、ピーマン	キャベツ		油			22.9	29.4
			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				
26日 (金)	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				23.1	28.5
			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						
29日 (月)	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			21.6	26.6
			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					
30日 (火)	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			21.9	28.0
			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						
※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。								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		
※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。													



給食だより

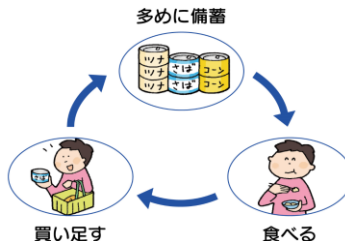
8・9月の目標「朝ごはんを食べよう」
「災害にそなえよう」



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

