

8・9月分予定献立表(Bコース)

(給食回数24回)



令和5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)		児童数 (名)	小学生	
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群			6群
8月 28日 (月)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ ちゅうかどんのぐ トックいりちゅうかスープ	あじ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら、ごま	645	27.8
8月 29日 (火)	ごはん	牛乳	キムチどんのぐ だいずもやしのナムル (ナムルドレッシング) はるさめスープ レモンゼリー	ぶたにく	牛乳	にら ほうれんそう、 にんじん	しょうが、にんにく、 はくさいキムチ、たまねぎ だいずもやし	ごはん、さとう	あぶら、 ごまあぶら ドレッシング	594	24.6
8月 30日 (水)	ごはん	牛乳	ぶたにくのたつた おろしぼんずがけ かぼちゃのそぼろに たまねぎのみそしる	ぶたにく	牛乳	だいこん、しょうが		ごはん、でんぶん	あぶら	578	24.1
8月 31日 (木)	こどもパン	牛乳	ミートコロッケ(ソース) さんしょソテー にくだんごとトマトのスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん、 トマト	たまねぎ えだまめ、とうもろこし キャベツ、たまねぎ	こどもパン、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、でんぶん、	あぶら	640	21.3
9月 1日 (金)	じごなうどん	牛乳	ちくわのてんぶら(たまごふくむ) こんにやくのいために ぶたにくとなすのごまじるうどん	ちくわ	牛乳	にんじん、 さやいんげん にんじん	つきこんにやく なす、たまねぎ、しょうが、 ながねぎ	じごなうどん、 てんぶらこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	630	29.8
9月 4日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	あげぎょうざ ほうれんそうのサラダ (こうみじおドレッシング) ごもくらえめん	ぶたにく	牛乳	にら ほうれんそう、 にんじん にんじん、 チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、 もやし たけのこ、きくらげ、ながねぎ	ちゅうかめん、 こむぎこ、さとう	あぶら ドレッシング	574	23.8
9月 5日 (火)	ごはん	牛乳	かつおのしょうがやき ひじきのにももの さといものとんじる	かつお	牛乳	にんじん	しょうが つきこんにやく、 えだまめ ごぼう、だいこん、ながねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん さとう	なたねあぶら、 あぶら あぶら	560	28.8
9月 6日 (水)	むぎごはん	牛乳	あかうおのトマトソースがけ こまつなのみそドレッシングあえ なしいりだいずのキーマカレー	あかうお	牛乳	トマト、パセリ こまつな、にんじん にんじん、ピーマン	にんにく もやし、とうもろこし にんにく、しょうが、なし、 たまねぎ	むぎごはん、さとう、 でんぶん さとう	オリーブオイル ごま	657	32.0
9月 7日 (木)	はちみつパン	牛乳	フランクフルト マスタードソースがけ フルーツしらたま ぐだくさんスープ	フランクフルト	牛乳		たまねぎ パインアップル、みかん キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし	はちみつパン、 さとう じょうしんこ、 ゼリー	オリーブオイル	687	25.1
9月 8日 (金)	ごはん	牛乳	さといもコロッケ きくのはなのあえもの なすとあぶらあげのみそしる のりふりかけ		牛乳	こまつな	たまねぎ もやし、きく なす、たまねぎ、ながねぎ	ごはん、さといも、こむぎこ、 パンこ、じゃがいも、さとう	あぶら	568	19.3
9月 11日 (月)	ソフトめん	牛乳	タンドリーチキン(にゅうふくむ) キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング) ポロネーゼ	とりにく	牛乳、 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、とうもろこし	ソフトめん	オリーブオイル ドレッシング	601	29.7
9月 12日 (火)	むぎごはん けんこう・スポーツ おうえんこんだて	牛乳	メンチカツ(ソース) わふうラトウイユ とうがんじる	ぶたにく	牛乳	トマト	たまねぎ なす、たまねぎ、 ズッキーニ、にんにく	むぎごはん、パンこ、 でんぶん、こむぎこ、さとう	あぶら オリーブオイル	623	25.6
9月 13日 (水)	ごはん	牛乳	さばのこうみやき じゃがいものにももの とうふのみそしる	さば	牛乳	にんじん、 さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ、しらたき、しょうが	ごはん	じゃがいも、さとう あぶら	604	24.4
9月 14日 (木)	バターロール ラグビー ワールドカップ (フランス)	牛乳	チキンのプロバンスふう フレンチサラダ (クリーミーフレンチドレッシング) ポトフ ラフランスジャム	とりにく	牛乳	パセリ、 トマト にんじん	たまねぎ、にんにく きゅうり、だいこん、 とうもろこし たまねぎ	バターロール	オリーブオイル ドレッシング	627	26.5

日付 (曜日)	こゝで 献立			ちいこほわ 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよし どの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		数量(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		
15日 (金)	ごはん	牛乳	かわいいのちゅうかあんかけ	かわいい	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	612	
			もやしのサラダ (ぐたくさんたまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング		
			マーボーどうふ	ぶたにく、 とうふ、みそ		にんじん	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぶん	あぶら、 ごまあぶら		
19日 (火)	ちゅうかめん	牛乳	コーンしゅうまい	ぶたにく	牛乳		とうもろこし、たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、 こむぎこ、さとう		613	
			ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり、だいこん、		ドレッシング		
			ちゃんぽんめん	ぶたにく、みそ かまぼこ、あさり		にんじん	にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし		あぶら		
			れいとうみかん				みかん				
20日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくやしおからあげ	とりにく	牛乳		にんにく	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	655	
			あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく、みそ、 なまあげ		にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ	さとう	あぶら		
			きのこのすましじる	かまぼこ、 とうふ			しめじ、えのきたけ、 ながねぎ				
21日 (木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグ バーベキューソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		にんにく、たまねぎ	こどもパン、さとう、 でんぶん	オリーブオイル	651	
			かいそうサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング		
			かぼちゃスープ		わかめ、くきわかめ、 あかかえでのり、 いよかんてん	かぼちゃ、パセリ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら、バター、 なまクリーム		
22日 (金)	ごはん	牛乳	あげどりのなしみそだれがけ	とりにく、みそ	牛乳		なし、にんにく	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	580	
			きりぼしだいこんのもの	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
			すましじる	とうふ、 かまぼこ	わかめ	こまつな	ながねぎ、えのきたけ、 だいこん				
25日 (月)	じごなうどん	牛乳	さつまいものてんぶら (たまごふくむ)		牛乳			じごなうどん、さつまいも、 てんぶらこ、こむぎこ	あぶら	612	
			もやしとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	にんじん	もやし、キャベツ					
			きつねうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		こまつな、にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう			
26日 (火)	ごはん	牛乳	さんまのかばやき	さんま	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	713	
			こまつなのごまあえ			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま		
			すすきじる	とりにく		にんじん	ながねぎ、えのきたけ、 ほししいたけ	そうめん			
			おつきみだいふく					おつきみだいふく			
27日 (水)	ごはん	牛乳	つくねのてりやき	とりにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん、パンこ	ごま、 なたねあぶら	556	
			きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう、つきこんにゃく	さとう	ごまあぶら		
			じゃがいものみそじる	とうふ、みそ あぶらあげ			だいこん、ながねぎ	じゃがいも			
28日 (木)	ツイストパン	牛乳	さけのバジルやき	さけ	牛乳	バジル	にんにく	ツイストパン、さとう		603	
			ポテのようふうに	ベーコン			パセリ	たまねぎ	じゃがいも		あぶら
			カレースープ	フランクフルト		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ、にんにく		あぶら		
29日 (金)	ごはん	牛乳	レバーのあまからごまがらめ	ぶたレバー	牛乳		しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら、ごま	557	
			きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり、キャベツ				
			あおさのみそじる	とうふ、みそ	あおさのり		だいこん、ながねぎ				

8・9月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 619
たんぱく質(g) 26.1

※食料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、使用する食料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。

※主食と飲物の食料については、各日の1段目に記載しています。



給食だより



8・9月の目標 「夏バテを解消しよう」

まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

健康・スポーツ応援献立 8・9月のテーマ『夏バテを予防しよう』

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」といった夏の暑さによる体調不良のことをいいます。夏バテの予防には、たんぱく質やビタミン、ミネラルの摂取が重要です。今回の給食では、疲労回復に欠かせないビタミンB1を多く含んだ『麦ごはん』や豚肉を使った『メンチカツ』を提供します。冬瓜も今旬の野菜で、ビタミンCやミネラルがたくさん含まれています。夏休みの疲れを吹き飛ばすために、給食をもりもり食べて、夏バテを予防しましょう。

おしらせ

- ・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、宗教上の理由及び放射能を理由に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。
- ・学校給食センターでは、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

※8・9月分は、
8月21日頃に掲載
する予定です。

【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100