

# 10月分予定献立表(Cコース)

(給食回数21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<br>(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)               |               | 中学生  |      |
|------------|----------------------------|----|----------------------------|----------------|---------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------|------|------|
|            | 主食                         | 飲物 | おかず                        | 1群             | 2群            | 3群                  | 4群                              | 5群                          | 6群            |      |      |
| 2日<br>(月)  | ごはん<br>行事食<br>(目の愛護<br>デー) | 牛乳 | レバーとポテトのオーロラソース<br>和え      | 豚レバー           | 牛乳            |                     | 生姜、にんにく                         | ごはん、じゃが芋、<br>砂糖、でん粉         | 油             | 843  |      |
|            |                            |    | ほうれん草の和え物                  | かつお節           |               | ほうれん草、<br>にんじん      | キャベツ                            | 砂糖                          | 油             |      |      |
|            |                            |    | 長ねぎのみそ汁                    | 豆腐、油揚げ、<br>みそ  | わかめ           |                     | 長ねぎ、大根                          |                             |               |      | 27.3 |
|            |                            |    | ブルーベリーゼリー                  |                |               |                     |                                 | ゼリー                         |               |      |      |
| 3日<br>(火)  | ごはん                        | 牛乳 | 海鮮チヂミ                      | いか、たこ          | 牛乳            | にら                  | キャベツ                            | ごはん、小麦粉、<br>米粉、でん粉、砂糖       | ごま油           | 740  |      |
|            |                            |    | キャベツと豚肉のみそ炒め               | 豚肉、みそ          |               | にんじん                | 生姜、にんにく、キャベツ                    | 砂糖、でん粉                      | 油             |      |      |
|            |                            |    | ワンタンスープ                    | なると            |               | にんじん、小松菜            | もやし、干しいたけ、<br>長ねぎ               | ワンタンの皮                      | ごま油           | 23.9 |      |
| 4日<br>(水)  | こどもパン<br>健幸・スポーツ<br>応援献立   | 牛乳 | さけのエスカベッシュ                 | さけ             | 牛乳            | にんじん                | 玉ねぎ、レモン                         | こどもパン、砂糖、<br>でん粉            | 油、<br>オリーブオイル | 795  |      |
|            |                            |    | わかめサラダ                     |                | わかめ           |                     | きゅうり、キャベツ                       | 砂糖                          |               |      |      |
|            |                            |    | きのこのシチュー                   | 鶏肉             | 牛乳、<br>スキムミルク |                     | しめじ、マッシュルーム、<br>とうもろこし、玉ねぎ      |                             | 油、<br>ホワイトルウ  | 34.6 |      |
| 5日<br>(木)  | 中華めん                       | 牛乳 | えびしゅうまい                    | たら、えび          | 牛乳            |                     | 玉ねぎ                             | 中華めん、でん粉、<br>小麦粉、パン粉        |               | 792  |      |
|            |                            |    | ツナサラダ<br>(香味塩ドレッシング)       | まぐろ            |               | にんじん                | 大根、きゅうり                         |                             | ドレッシング        |      |      |
|            |                            |    | もやしあんかけラーメン                | 豚肉、なると         |               |                     | 生姜、もやし、たけのこ、<br>長ねぎ             | 砂糖、でん粉                      | 油             | 33.6 |      |
|            |                            |    | ぶどうゼリー                     |                |               |                     |                                 | ゼリー                         |               |      |      |
| 6日<br>(金)  | ごはん<br>郷土料理<br>(鹿児島県)      | 牛乳 | 野菜しんじょう                    | いとよりだい、<br>豆腐  | 牛乳            | にんじん、かぼちゃ           | 玉ねぎ、枝豆、とうもろこし                   | ごはん、砂糖、<br>でん粉              |               | 721  |      |
|            |                            |    | 豚骨煮                        | 豚肉、みそ          |               | にんじん、<br>さやいんげん     | 生姜、大根、こんにゃく                     | 砂糖                          | 油             |      |      |
|            |                            |    | さつま汁                       | 鶏肉、生揚げ、<br>みそ  |               |                     | ごぼう、干しいたけ、<br>長ねぎ               | 里芋                          |               | 29.4 |      |
| 10日<br>(火) | ごはん                        | 牛乳 | いわしの生姜煮                    | いわし            | 牛乳            |                     | 生姜                              | ごはん、砂糖、<br>でん粉              |               | 783  |      |
|            |                            |    | もやしの和え物<br>(和風ドレッシング)      |                |               | 小松菜、にんじん            | もやし                             |                             | ドレッシング        |      |      |
|            |                            |    | 根菜のすまし汁                    | 豚肉、豆腐、<br>かまぼこ |               | にんじん                | ごぼう、大根、長ねぎ                      |                             |               | 30.3 |      |
|            |                            |    | ヨーグルト                      |                | ヨーグルト         |                     |                                 |                             |               |      |      |
| 11日<br>(水) | バターコッペ                     | 牛乳 | フランクフルト                    | フランクフルト        | 牛乳            |                     |                                 | バターコッペ                      |               | 859  |      |
|            |                            |    | チリコンカン                     | 豚肉、大豆          |               | にんじん                | 玉ねぎ、にんにく                        |                             | 油             |      |      |
|            |                            |    | 具だくさんコンソメスープ               |                |               | にんじん、パセリ、<br>プロックリー | 玉ねぎ、とうもろこし                      | じゃが芋                        | 油             | 31.2 |      |
| 12日<br>(木) | 地粉うどん                      | 牛乳 | かぼちゃの天ぷら(卵含む)              |                | 牛乳            | かぼちゃ                |                                 | 地粉うどん、<br>天ぷら粉、小麦粉          | 油             | 723  |      |
|            |                            |    | 小松菜のおひたし                   |                |               | 小松菜、にんじん            | 大根                              |                             |               |      |      |
|            |                            |    | 肉汁うどん                      | 豚肉、豆腐、<br>油揚げ  |               | 小松菜                 | 玉ねぎ、長ねぎ                         |                             |               | 27.2 |      |
| 13日<br>(金) | ごはん                        | 牛乳 | 野菜コロッケ(ソース)                |                | 牛乳            | にんじん、かぼちゃ           | 玉ねぎ、枝豆                          | ごはん、じゃが芋、でん粉、<br>砂糖、パン粉、小麦粉 | 油             | 837  |      |
|            |                            |    | 大根のサラダ<br>(具だくさん玉ねぎドレッシング) |                |               | にんじん                | 大根、とうもろこし                       |                             | ドレッシング        |      |      |
|            |                            |    | すき焼き風煮                     | 豚肉、焼き豆腐        |               | さやいんげん              | しらたき、白菜、玉ねぎ                     | 砂糖                          |               | 29.0 |      |
| 16日<br>(月) | ごはん                        | 牛乳 | 鶏肉の照り焼きソースがけ               | 鶏肉             | 牛乳            |                     | 生姜                              | ごはん、砂糖                      | 油             | 763  |      |
|            |                            |    | 五目豆                        | 大豆             | 昆布            | にんじん                | 干しいたけ、こんにゃく                     | 砂糖                          | ごま油           |      |      |
|            |                            |    | ごぼうのみそ汁                    | 豚肉、豆腐、<br>みそ   |               |                     | 大根、ごぼう、長ねぎ                      |                             |               | 35.8 |      |
| 17日<br>(火) | ごはん                        | 牛乳 | 白身魚のフライ(ソース)               | ホキ             | 牛乳            |                     |                                 | ごはん、パン粉、<br>小麦粉、でん粉         | 油             | 803  |      |
|            |                            |    | イタリアンサラダ<br>(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        |      |      |
|            |                            |    | アルファベットスープ                 | 豚肉             |               | にんじん、パセリ            | 玉ねぎ                             | マカロニ                        | 油             | 26.0 |      |
|            |                            |    | パンブキンパバロア                  |                |               |                     |                                 | パバロア                        |               |      |      |
| 18日<br>(水) | はちみつパン                     | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソースがけ            | 豚肉、鶏肉          | 牛乳            |                     | 玉ねぎ                             | はちみつパン、砂糖、<br>でん粉           |               | 779  |      |
|            |                            |    | キャベツとベーコンのソテー              | ベーコン           |               | にんじん                | キャベツ、とうもろこし                     |                             | 油             |      |      |
|            |                            |    | あさりとうずらの卵のスープ              | あさり、うずら卵       |               | にんじん、小松菜            | 玉ねぎ、きくらげ                        | でん粉                         |               | 30.8 |      |
| 19日<br>(木) | 中華めん                       | 牛乳 | 春巻き                        | 豚肉             | 牛乳            | にんじん                | キャベツ、玉ねぎ、生姜                     | 中華めん、でん粉、<br>砂糖、小麦粉、春雨      | 油             | 840  |      |
|            |                            |    | 華風和え<br>(中華ドレッシング)         |                |               | にんじん                | もやし、きゅうり                        |                             | ドレッシング        |      |      |
|            |                            |    | みそラーメン                     | 豚肉、みそ          |               | にんじん                | 長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、<br>とうもろこし、生姜、にんにく |                             | 油、ごま油、ごま      | 28.9 |      |

| 日付<br>(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)<br>たんぱく質(g) | 中学生         |   |
|------------|---------------------------|----|----------------------|----------------|--------|---------------------|-----------------------|------------------------|------------|----------------------|-------------|---|
|            | 主食                        | 飲物 | おかず                  | 1群             | 2群     | 3群                  | 4群                    | 5群                     | 6群         |                      |             |   |
| 20日<br>(金) | ごはん                       | 牛乳 | れんこんのはさみ揚げ(ソース)      | 鶏肉             | 牛乳     |                     | れんこん、玉ねぎ、しいたけ         | ごはん、パン粉、<br>でん粉、小麦粉    | 油          | 753                  | 26.5        |   |
|            |                           |    | ヘルシーチンジャオロース         | 豚肉             |        | ピーマン、にんじん           | たけのこ、えのきたけ、生姜         | 砂糖、でん粉                 | 油、ごま油      |                      |             |   |
|            |                           |    | わかめスープ               | 豆腐             | わかめ    | にんじん                | もやし                   |                        | ごま油、ごま     |                      |             |   |
| 23日<br>(月) | ごはん                       | 牛乳 | さわらのみそだれがけ           | さわら、みそ         | 牛乳     |                     |                       | ごはん、砂糖、<br>でん粉         |            | 730                  | 31.8        |   |
|            |                           |    | ごぼうサラダ<br>(ごまドレッシング) |                |        | にんじん、小松菜            | ごぼう、とうもろこし            |                        | ドレッシング     |                      |             |   |
|            |                           |    | きのこ汁                 | 鶏肉、油揚げ、<br>豆腐  |        |                     | 長ねぎ、しめじ、なめこ、<br>えのきたけ |                        |            |                      |             |   |
| 24日<br>(火) | ごはん                       | 牛乳 | いかフライ(ソース)           | いか             | 牛乳     |                     |                       | ごはん、パン粉、<br>小麦粉、でん粉    | 油          | 791                  | 32.0        |   |
|            |                           |    | 八宝菜                  | 豚肉             |        | にんじん                | 白菜、玉ねぎ、たけのこ、<br>生姜    | でん粉                    | 油、ごま油      |                      |             |   |
|            |                           |    | 中華コンスープ              | 鶏肉、豆腐          |        | 小松菜                 | とうもろこし、玉ねぎ            | でん粉                    | 油、ごま油      |                      |             |   |
| 25日<br>(水) | ツイストパン                    | 牛乳 | 鶏肉のパン粉焼き             | 鶏肉             | 牛乳     | パセリ                 |                       | ツイストパン、パン粉             | ノンエッグマヨネーズ | 777                  | 35.0        |   |
|            |                           |    | グリーンサラダ              |                |        | ブロッコリー、<br>小松菜、にんじん |                       | 砂糖                     | 油          |                      |             |   |
|            |                           |    | ミネストローネ              | ベーコン、<br>ひよこ豆  |        | トマト、にんじん            | 玉ねぎ                   |                        | じゃが芋       |                      |             | 油 |
| 26日<br>(木) | 地粉うどん                     | 牛乳 | スティック大学芋             |                | 牛乳     |                     |                       | 地粉うどん、さつまいも、<br>砂糖、でん粉 | 油、ごま       | 832                  | 28.0        |   |
|            |                           |    | キャベツの煮びたし            | 油揚げ、ちくわ        |        | にんじん                | キャベツ                  |                        |            |                      |             |   |
|            |                           |    | かやくうどん               | 鶏肉、油揚げ         |        | にんじん                | 干しいたけ、玉ねぎ、<br>長ねぎ     | 砂糖                     |            |                      |             |   |
| 27日<br>(金) | 麦ごはん<br>おはなし給食<br>(タスキメシ) | 牛乳 | たこナゲット               | たこ、いか、たら       | 牛乳     |                     |                       | 麦ごはん、小麦粉、<br>でん粉、砂糖    | 油          | 900                  | 35.2        |   |
|            |                           |    | 野菜サラダ                |                |        | にんじん                | キャベツ、とうもろこし           | 砂糖                     | オリーブオイル    |                      |             |   |
|            |                           |    | 肉いっぱいカレー             | 鶏肉             | スキムミルク | かぼちゃ、にんじん、<br>トマト   | 玉ねぎ、にんにく              |                        | 油、カレールウ    |                      |             |   |
| 30日<br>(月) | ごはん                       | 牛乳 | かれのい甘酢あんかけ           | かれのい           | 牛乳     | にんじん                | 玉ねぎ                   | ごはん、砂糖、<br>でん粉         | 油          | 732                  | 29.3        |   |
|            |                           |    | ひじきの中華炒め             | 鶏肉             | ひじき    | にんじん、<br>さやいんげん     | もやし                   | 春雨                     | 油          |                      |             |   |
|            |                           |    | 白菜の中華スープ             | 豆腐             |        |                     | 白菜、長ねぎ                |                        |            |                      |             |   |
| 31日<br>(火) | ごはん                       | 牛乳 | ささみのレモンソースがけ         | 鶏肉             | 牛乳     |                     | レモン                   | ごはん、砂糖、<br>でん粉         | 油          | 744                  | 31.3        |   |
|            |                           |    | 切干大根のソース炒め           | 豚肉、かつお節        |        | にんじん、<br>さやいんげん     | 切干大根、もやし              |                        | 油          |                      |             |   |
|            |                           |    | ほうれん草のみそ汁            | 生揚げ、みそ         |        | ほうれん草               | 白菜、長ねぎ                |                        |            |                      |             |   |
|            |                           |    |                      |                |        |                     |                       |                        | 10月平均栄養摂取量 | 熱量(kcal)<br>たんぱく質(g) | 787<br>30.3 |   |

※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。



# 給食だより

朝夕涼しくなり、秋らしさが少しずつ感じられるようになりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。実りの秋を迎え、学校給食では秋の食材がたくさん登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

## 健幸・スポーツ応援献立 『ケガをしにくい体をつくろう』



ケガの中でも注意が必要なのが骨折です。特にサッカーやバスケットボールのように、体がぶつかることがあるコンタクトスポーツでは、骨折が多いようです。骨折を防ぐためには、丈夫な骨を作ることが大切です。骨の主な材料となる栄養素はカルシウムです。そこで、カルシウムが豊富なわかめや牛乳を献立に取り入れました。わかめを、サラダに使い、牛乳をたっぷり使ってシチューをつくります。そして、カルシウムの吸収をアップさせるためにシチューにはビタミンDの豊富なきのこをいれました。主菜には、ビタミンDとたんぱく質が豊富な鮭を使用してエスカベッシュにしました。しっかり食べてケガをしにくい体を作りましょう。

## おはなし給食 『タスキメシ』



陸上の名門高校・長距離選手の眞家早馬は大ケガをしてしまい、リハビリ中に調理実習部の都さんと出会い、料理に没頭していきます。そして、早馬は3年生で高校駅伝の県大会に出場することなく引退し、駅伝で有名な大学の栄養学科に進学を決めます。管理栄養士になって選手のサポートをする道を選んだ早馬は、関東大会出場を決めた陸上部員のために「肉いっぱいカレー」と「たっぷりの野菜」を用意しました。どうしてレース後の食事がカレーなのでしょう。なぜ、たくさんの野菜が必要なのでしょう。ケガで走れなくても陸上部をサポートをしたいという早馬の思いと、走ることに青春をかける陸上部員の思いが描かれています。何かに頑張っている人におすすめの本です。ぜひ、読んでみてください。

### 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。

### 【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

## 10月の目標 「目を大切にしよう」



### 10月10日は 目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にしましょう。栄養成分では、**ビタミンA**が目と粘膜に深い関係があります。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐにもビタミンAが大きくかかわっています。それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目の乾燥などが起こることがあります。

### 10月16日は 世界食料デー

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。1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家族で話し合ってみませんか。

### ビタミンAが 多く含まれる食品



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。

