

8・9月分予定献立表(C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)		給食 量(kg) 塩分(g)	中学生
	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 中華丼の具 トック入り中華スープ	あじ	牛乳		にんじん にんじん、小松菜	キャベツ、もやし 玉ねぎ	ごはん、砂糖、でん粉 でん粉	油、ごま 油、ごま油	854 34.1
8月 29日 (火)	麦ごはん	牛乳	赤魚のトマトソースがけ 小松菜のみそドレッシング和え 梨入り大豆のキーマカレー	赤魚	牛乳	トマト、パセリ 小松菜、にんじん	にんにく もやし、とうもろこし	麦ごはん、砂糖、 でん粉 砂糖	オリーブ油 ごま		887 40.3
8月 30日 (水)	こどもパン	牛乳	ミートコロッケ(ソース) 三色ソテー 肉団子とトマトのスープ	豚肉	牛乳		玉ねぎ にんじん にんじん、トマト	こどもパン、じゃが芋、 パン粉、小麦粉、でん粉 枝豆、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ	油 油 でん粉		831 26.2
8月 31日 (木)	ソフトめん	牛乳	タンドリーチキン(乳含む) キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング) ポロネーゼ	鶏肉	牛乳、 ヨーグルト		にんじん にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく、生姜 キャベツ、とうもろこし	ソフトめん ドレッシング	オリーブ油	756 36.3
9月 1日 (金)	ごはん	牛乳	かつおの生姜焼き ひじきの煮物 里芋の豚汁	かつお	牛乳		生姜 にんじん	ごはん、砂糖、でん粉 砂糖	なたね油、油 油		753 35.7
9月 4日 (月)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	鶏肉、鶏レバー	牛乳		玉ねぎ にんじん	ごはん、砂糖、 でん粉、パン粉 砂糖	ごま、 なたね油 ごま油		728 24.4
9月 5日 (火)	ごはん	牛乳	里芋コロッケ 菊の花の和え物 なすと油揚げのみそ汁 のりふりかけ		牛乳		小松菜	玉ねぎ もやし、菊 なす、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、里芋、パン粉、 じゃが芋、小麦粉、砂糖 油		759 23.8
9月 6日 (水)	ツイストパン	牛乳	さけのバジル焼き ポテトの洋風煮 カレースープ	さけ	牛乳	バジル パセリ	にんにく 玉ねぎ	ツイストパン、砂糖 じゃが芋	油		757 32.7
9月 7日 (木)	中華めん	牛乳	揚げぎょうざ ほうれん草のサラダ (香味塩ドレッシング) 五目ラーメン	豚肉	牛乳	にら ほうれん草、 にんじん	キャベツ、玉ねぎ もやし	中華めん、小麦粉、 砂糖 ドレッシング	油		776 30.5
9月 8日 (金)	麦ごはん 健康・スポーツ 応援献立	牛乳	メンチカツ(ソース) 和風ラトウイユ 冬瓜汁	豚肉	牛乳		玉ねぎ トマト	麦ごはん、小麦粉、 でん粉、パン粉、砂糖 砂糖	油 オリーブ油		830 31.4
9月 11日 (月)	ごはん	牛乳	豚肉の竜田おろしぼん酢がけ かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	豚肉	牛乳		大根、生姜 かぼちゃ 小松菜	ごはん、でん粉 砂糖	油		776 29.8
9月 12日 (火)	ごはん	牛乳	レバーの甘辛ごまがらめ きゅうりの和え物 あおさのみそ汁	豚レバー	牛乳		生姜、にんにく にんじん	ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉	油、ごま		754 24.7
9月 13日 (水)	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風 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	鶏肉	牛乳	バジル、パセリ、 トマト	玉ねぎ、にんにく きゅうり、大根、とうもろこし	バターロール ドレッシング	オリーブ油		784 31.9
9月 14日 (木)	地粉うどん	牛乳	ちくわの天ぷら(卵含む) こんにやくの炒め煮 豚肉となすのごま汁うどん	ちくわ	牛乳		にんじん、 さやいんげん にんじん	地粉うどん、天ぷら粉 砂糖	油 ごま油 ごま		845 39.0

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)	中学生
	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	キムチ丼の具	豚肉	牛乳	にら	生姜、にんにく、白菜キムチ、玉ねぎ	ごはん、砂糖	油、ごま油	783	30.5
			大豆もやしのナムル(ナムルドレッシング)			ほうれん草、にんじん	大豆もやし		ドレッシング		
			春雨スープ	鶏肉		にんじん、チンゲン菜	長ねぎ	春雨	油、ごま油		
			レモンゼリー					ゼリー			
19日 (火)	ごはん	牛乳	揚げ鶏の梨みそだれがけ	鶏肉、みそ	牛乳		梨、にんにく	ごはん、砂糖、でん粉	油、ごま油	773	35.2
			切干大根の煮物	鶏肉、油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油		
			すまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	小松菜	長ねぎ、えのきたけ、大根				
20日 (水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグ バーベキューソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳		にんにく、玉ねぎ	こどもパン、砂糖、でん粉	オリーブ油	809	27.2
			海そうサラダ(イタリアンドレッシング)		わかめ、くわわめ、あかかえてり、いとかんてん	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		牛乳、スキムミルク	かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油、バター、生クリーム		
21日 (木)	中華めん	牛乳	コーンしゅうまい	豚肉	牛乳		とうもろこし、玉ねぎ	中華めん、パン粉、小麦粉、砂糖		772	32.2
			中華サラダ(中華ドレッシング)			にんじん	きゅうり、大根		ドレッシング		
			ちゃんぽんめん	豚肉、あさり、かまぼこ、みそ		にんじん	にんにく、生姜、キャベツ、もやし		油		
			冷凍みかん				みかん				
22日 (金)	ごはん 行事食 (十五夜)	牛乳	さんまの蒲焼き	さんま	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉	油	923	31.1
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	もやし	砂糖	ごま		
			すずき汁	鶏肉		にんじん	長ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	そうめん			
			お月見大福					お月見大福			
25日 (月)	ごはん	牛乳	かわいいの中華あかけ	かわいい	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉	油	820	34.1
			もやしのサラダ(具たくさん玉ねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング		
			マーボー豆腐	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	玉ねぎ、生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油		
26日 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉	牛乳		にんにく	ごはん、砂糖、でん粉	油	869	38.9
			厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉、生揚げ、みそ		にんじん	生姜、玉ねぎ、キャベツ	砂糖	油		
			きのこのすまし汁	かまぼこ、豆腐			しめじ、えのきたけ、長ねぎ				
27日 (水)	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	フランクフルト	牛乳		玉ねぎ	はちみつパン、砂糖	オリーブ油	861	30.6
			フルーツ白玉				パインアップル、みかん	上新粉、ゼリー			
			具たくさんスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし		油		
28日 (木)	地粉うどん	牛乳	さつま芋の天ぷら(卵含む)		牛乳			地粉うどん、さつま芋、天ぷら粉、小麦粉	油	833	33.8
			もやしとじゃこの和え物	ちりめんじゃこ		にんじん	もやし、キャベツ				
			きつねうどん	豚肉、油揚げ		小松菜、にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	砂糖			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
29日 (金)	ごはん	牛乳	さばの香味焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		811	30.5
			じゃがいもの煮物	豚肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しらたき、生姜	じゃが芋、砂糖	油		
			豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		小松菜	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。
 ※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。

8・9月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 810
たんぱく質(g) 32.2



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。



健幸・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。冬瓜も今が旬の野菜で、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。

お知らせ

- ・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