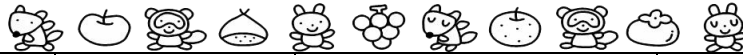


10月分予定献立表(Cコース)

(給食回数22回)



令和6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 (火) | ごはん | 牛乳 | いわしの生姜煮 | いわし | 牛乳 | | 生姜 | ごはん、さとう | | 618 | 809 | | |
| | | | 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、ごま | | | | |
| | | | とりのつくね汁 | とり肉、油揚げ、 みそ | | にんじん | 大根、白菜、玉ねぎ、生姜 | でん粉、さとう パン粉 | | | | 25.7 | 31.8 |
| 2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、でん粉、 小麦粉、パン粉 | 油 | 579 | 744 | | |
| | | | きゅうりのサラダ | | | にんじん | キャベツ、大根、きゅうり | さとう | オリーブオイル | | | | |
| | | | 米粉の豆乳シチュー | ベーコン、豆乳、 豆乳クリーム | | にんじん、パセリ | 玉ねぎ、とうもろこし、 マッシュルーム | じゃがいも、米粉 | 油 | | | 24.4 | 31.6 |
| 3日 (木) | 中華めん | 牛乳 | ポークしゅうまい | ぶた肉、とり肉 | 牛乳 | | 玉ねぎ | 中華めん、さとう、 小麦粉、パン粉 | | 559 | 736 | | |
| | | | キャベツの炒め物 | さつま揚げ、 みそ | | にんじん | 生姜、にんにく、キャベツ、 玉ねぎ | さとう、でん粉 | 油 | | | | |
| | | | 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、とうもろこし、 白菜、もやし、きくらげ、長ねぎ | | 油 | | | | |
| | | | 中>小魚 | | かたくちいわし | | | さとう | | | | 24.9 | 33.8 |
| 4日 (金) | ごはん 郷土料理 (佐賀県) | 牛乳 | さばの竜田揚げ | さば | 牛乳 | | | ごはん、でん粉 | 油 | 624 | 813 | | |
| | | | えのきたけの酢の物 | | | 寒天 | | もやし、えのきたけ、きゅうり | さとう | | | ごま油、ごま | |
| | | | だぶ | とり肉、生揚げ | | にんじん | ごぼう、れんこん、きくらげ、 生姜 | さといも、 ふ(小麦粉)、でん粉 | | | | 21.0 | 25.8 |
| 7日 (月) | 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 | 572 | 738 | | |
| | | | 生揚げの炒め物 | ぶた肉、生揚げ | | 小松菜、にんじん | 生姜、大根 | でん粉 | 油、ごま油 | | | | |
| | | | かぼちゃのみそ汁 | みそ | | かぼちゃ | 玉ねぎ、長ねぎ | じゃがいも | | | | 28.2 | 34.2 |
| 8日 (火) | ごはん | 牛乳 | かつおカツ甘辛ソースがけ | かつお | 牛乳 | | 玉ねぎ、生姜 | ごはん、さとう、でん粉、 小麦粉、パン粉 | 油 | 585 | 786 | | |
| | | | 豆サラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング) | 大豆 | | にんじん | キャベツ | | ドレッシング | | | | |
| | | | いもこ汁 | ぶた肉、 油揚げ、みそ | | にんじん | 大根、長ねぎ | さといも | | | | 20.8 | 26.0 |
| | | | こんぶふりかけ | | | 昆布、のり | 抹茶 | | でん粉、さとう、米 | | | | |
| 9日 (水) | 食パン 行事食 (目の愛護デー) | 牛乳 | バジルチキン | とり肉 | 牛乳 | バジル | レモン、にんにく | 食パン、さとう | オリーブオイル | 568 | 714 | | |
| | | | 緑黄色野菜のサラダ | | | ブロッコリー、 小松菜、にんじん | | さとう | 油 | | | | |
| | | | キャロットポタージュ | とり肉 | 牛乳、 スキムミルク | にんじん、パセリ | 玉ねぎ | 小麦粉 | 油 | | | 28.5 | 37.1 |
| | | | ブルーベリージャム | | | | | ジャム | | | | | |
| 10日 (木) | 中華めん | 牛乳 | 揚げぎょうざ | ぶた肉、とり肉 | 牛乳 | | キャベツ、玉ねぎ、生姜 | 中華めん、さとう、 小麦粉、パン粉、でん粉 | 油 | 627 | 839 | | |
| | | | 春雨の炒め物 | とり肉 | | 小松菜、にんじん | もやし、生姜 | 春雨、さとう | 油 | | | | |
| | | | 👑とんこつラーメン | ぶた肉、なると、 みそ | | にんじん、 チンゲン菜 | にんにく、生姜、長ねぎ | | 油 | | | 25.2 | 33.4 |
| 11日 (金) | 麦ごはん おはなし給食 (給食アテンション2) | 牛乳 | 豆腐ナゲット | いとより、豆腐、 豆乳 | 牛乳 | | 玉ねぎ | 麦ごはん、さとう、 小麦粉、でん粉 | 油 | 700 | 898 | | |
| | | | ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング) | | | ブロッコリー | きゅうり、キャベツ | | ドレッシング | | | | |
| | | | ハヤシライス | ぶた肉 | | にんじん、トマト | 玉ねぎ、にんにく | | ハヤシフレーク、 油 | | | 23.1 | 27.6 |
| 15日 (火) | ごはん | 牛乳 | レバーとポテトの オーロラソース和え | ぶたレバー | 牛乳 | | にんにく、生姜 | ごはん、じゃがいも、 さとう、でん粉 | 油 | 610 | 794 | | |
| | | | ほうれん草の和え物 | | | ほうれん草、 にんじん | キャベツ | さとう | 油 | | | | |
| | | | 長ねぎのみそ汁 | 豆腐、油揚げ、 みそ | わかめ | | 長ねぎ、大根 | | | | | 21.6 | 26.8 |
| 16日 (水) | こどもパン | 牛乳 | 👑ハンバーグ 照り焼きソースがけ | ぶた肉、とり肉 | 牛乳 | | 玉ねぎ | こどもパン、 さとう、でん粉 | | 641 | 814 | | |
| | | | ブロッコリーの ガーリックバターソース | ベーコン | | にんじん、 ブロッコリー | しめじ、にんにく | | 油、バター | | | | |
| | | | 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 | | オリーブオイル | | | 25.2 | 31.5 |
| | | | りんごヨーグルト | | ヨーグルト | | りんご | | | | | | |
| 17日 (木) | ソフトめん | 牛乳 | キャラメルポテト | | 牛乳 | | | ソフトめん、 さつまいも、さとう | 油、バター | 722 | 913 | | |
| | | | こまつなサラダ (和風ドレッシング) | まぐろ | | 小松菜、にんじん | 大根 | | ドレッシング | | | | |
| | | | 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、カレールウ、 ハヤシフレーク | | | 22.6 | 28.0 |
| 18日 (金) | ごはん | 牛乳 | さけフライ | さけ | 牛乳 | | | ごはん、さとう、パン粉 小麦粉、でん粉 | 油 | 577 | 757 | | |
| | | | ひじきとちくわの煮物 | ちくわ | ひじき | にんじん | こんにゃく、枝豆 | さとう | 油 | | | | |
| | | | 豚汁 | ぶた肉、豆腐、 みそ | | | ごぼう、大根、長ねぎ | じゃがいも | | | | 23.5 | 28.9 |
| 21日 (月) | ごはん | 牛乳 | ホイコーロー丼 | ぶた肉、みそ | 牛乳 | にんじん、ピーマン | キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、 長ねぎ、生姜、にんにく | ごはん、さとう、 でん粉 | 油、ごま油 | 587 | 766 | | |
| | | | パンサンスー風サラダ (ナムルドレッシング) | | | にんじん | もやし、きゅうり | 春雨 | ドレッシング | | | | |
| | | | トック入りわかめスープ | とり肉 | わかめ | にんじん | 玉ねぎ | トック | 油、ごま油 | | | 21.2 | 25.9 |

| 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 (火) | ごはん | 牛乳 | 厚焼きたまご | 卵 | 牛乳 | | | ごはん、さとう、 でん粉 | 油 | 594 | 787 | |
| | | | 小松菜のごま和え | | | 小松菜、にんじん | 切干大根、大根 | さとう | ごま | | | |
| | | | すきやき風煮 | ぶた肉、豆腐 | | にんじん | しらたき、玉ねぎ、長ねぎ | ふ(小麦粉)、さとう | 油 | | | |
| 23日 (水) | コッペパン | 牛乳 | フランクフルト | フランクフルト | 牛乳 | | | コッペパン | | 602 | 819 | |
| | | | チリコンカン | ぶた肉、大豆 | | にんじん | 玉ねぎ、にんにく | | 油 | | | |
| | | | たっぷり野菜のコンソメスープ | ベーコン | | にんじん | キャベツ、玉ねぎ | じゃがいも | 油 | | | |
| 24日 (木) | 地粉うどん | 牛乳 | 大豆とポテトの磯辺和え | 大豆 | 牛乳、青のり | | | 地粉うどん、でん粉、 じゃがいも | 油 | 611 | 772 | |
| | | | ほうれん草のおかか和え | かつお節 | | ほうれん草 | もやし、キャベツ | | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| 25日 (金) | ごはん SDGs取組献立 | 牛乳 | 豆腐カツ(ソース) | たら、豆腐 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | ごはん、さとう 小麦粉、パン粉 | 油 | 611 | 787 | |
| | | | 切干大根のソース炒め | ぶた肉、ちくわ、 かつお節 | | にんじん | 切干大根、もやし | | 油 | | | |
| | | | キャベツのみそ汁 | 高野豆腐、みそ | | 小松菜 | キャベツ、干しいたけ、 かんぴょう、長ねぎ | | | | | |
| 28日 (月) | ごはん | 牛乳 | 白身魚の甘酢あんかけ | かれい | 牛乳 | | | ごはん、さとう、 でん粉 | 油 | 582 | 761 | |
| | | | ヘルシーチンジャオロース | とり肉 | | ピーマン、にんじん | たけのこ、えのきたけ、生姜 | さとう、でん粉 | 油、ごま油 | | | |
| | | | ワンタンスープ | ぶた肉、なると | | にんじん | もやし、長ねぎ、 干しいたけ | ワンタンの皮 | 油、ごま油 | | | |
| 29日 (火) | 麦ごはん | 牛乳 | ミートボールケチャップソースがけ | ぶた肉、とり肉 | 牛乳 | | 玉ねぎ | 麦ごはん、さとう パン粉、でん粉 | | 750 | 959 | |
| | | | 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 | | | |
| 30日 (水) | バターコッペ | 牛乳 | かぼちゃのグラタン | 豆乳、おから | 牛乳 | かぼちゃ | 玉ねぎ | バターコッペ、さとう、 じゃがいも、でん粉、米粉 | | 685 | 891 | |
| | | | ミックスステーキ | とり肉 | | さやいんげん、 にんじん | とうもろこし | 油 | | | | |
| | | | ラビオリスープ | ぶた肉 | | にんじん、トマト | キャベツ、玉ねぎ | でん粉、小麦粉、 パン粉 | 油、 オリーブオイル | | | |
| 31日 (木) | 中華めん | 牛乳 | 春巻き | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ、玉ねぎ、生姜 | 中華めん、でん粉、 さとう、春雨、小麦粉 | 油 | 638 | 829 | |
| | | | 華風和え | | | にんじん | キャベツ、きゅうり、大根 | さとう | | | | |
| | | | 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、生姜、 にんにく | | 油、ごま油、ごま | | | |
| | | | | | | | | | 10月平均栄養摂取量 | 熱量(kcal) たんぱく質(g) | 620 24.0 | 806 30.0 |

※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。

小学2年生から中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。



給食だより



10月の目標 「目を大切にしよう」

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風、実り豊かな秋を感じる気持ちのよい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすいこの時季はさまざまな行事が目白押しです。心も体もともに充実した秋にしていきましょう。

問題

にんじんのオレンジ色は、β-カロテンという成分です。これは体のある部分にとってもよいとされています。それはどの部分でしょうか。

- ①まゆ毛によい ②目によい ③耳によい



答え

②β-カロテンは、目を元気にしてくれます。



にんじんは
目によい
栄養が豊富です。



ブロッコリーや、
葉っぱの緑色が濃い、
ほうれん草、
小松菜にも多く
含まれています！

今月は…

読書週間です！ 『給食アンサンプル2』 作：如月かずさ

10月のおはなし給食

給食をテーマに中学生の揺れる心情を描いた心に響く本です。さまざまな迷いや悩みを抱えた6人の中学2年生が登場し、彼らの胸にひそむ本当の気持ちを給食が教えてくれます。今回は登場する給食のメニューからハヤシライスを提供します。給食の後はぜひ本を読んでみてください。

SDGsについて考えよう！

10月16日は『世界食糧デー』



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。「すべての人に食糧を」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。

SDGs取組献立

10月のテーマ『食品ロスを減らそう』

日本では昔から野菜や魚介類などを乾燥させ、長期保存ができる乾物が作られてきました。乾物は常温保存ができるだけでなく、香りやうま味が増し、だしとしても活用できます。給食では切干大根やかんぴょう、干し椎茸を使っています。乾物のおいしさを味わってください。

10月10日は「目の愛護デー」です！



にんじんに多く含まれるβ-カロテンは目によい栄養素です。体のなかに入ることによってビタミンAに変化します。給食ではβ-カロテンを多く含むにんじん、ブロッコリー、小松菜、パセリを取り入れました。

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。

