

10月分予定献立表(Aコース)

(給食回数21回)



令和8年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

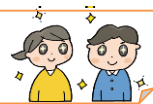
日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
1日 (木)	ごはん	牛乳	かぼちゃのグラタン	おから、豆乳、大豆	牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ	ごはん、米粉、さとう、じゃがいも		701	934
			小松菜のサラダ			小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			ハヤシライス	ぶた肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		ハヤシフレーク、油		
2日 (金)	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン	とり肉、みそ	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、でん粉、さとう	油、ごま	684	866
			春雨の和え物			にんじん	もやし、キャベツ	春雨、さとう	ごま油		
			トックスープ	なると	わかめ	にんじん、小松菜	玉ねぎ	トック	油、ごま油	25.2	30.5
			レモンソーダゼリー					ゼリー			
5日 (月)	ごはん	牛乳	さけの照り焼き	さけ	牛乳			ごはん、さとう、でん粉		598	791
			キムタク炒め	ぶた肉			大根、白菜キムチ、長ねぎ	さとう	油		
			具だくさんみそ汁	さつま揚げ、豆腐、油揚げ、みそ		小松菜	こんにゃく、玉ねぎ	じゃがいも			
6日 (火)	黒パン	コーヒ牛乳	とり肉のパン粉焼き	とり肉	コーヒ牛乳	パセリ		黒パン、パン粉	ノンエッグマヨネーズ	663	834
			カラフルこんにゃくサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)				こんにゃく、きゅうり、キャベツ		ドレッシング		
			さつまいもの米粉シチュー	ベーコン	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	さつまいも、米粉	油、生クリーム		
7日 (水)	中華めん	牛乳	大学芋もち		牛乳			中華めん、でん粉、じゃがいも、さとう	油、ごま	648	789
			もやしの和え物(めんの具)			にんじん	きゅうり、もやし、キャベツ		ごま油		
			ジャージャーめん	ぶた肉、みそ		にんじん	たけのこ、玉ねぎ、にんにく、生姜、干しいたけ、長ねぎ	さとう、でん粉	ごま油		
8日 (木)	ごはん	牛乳	かれいのピリ辛ソースがけ	かれい	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油、ごま油	552	740
			おかか炒め	ぶた肉、かつお節		にんじん	キャベツ、もやし		油		
			春雨スープ	なると		にんじん、小松菜	とうもろこし、長ねぎ	春雨	ごま油		
9日 (金)	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ	ぶた肉、とり肉、大豆	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、生姜	ごはん、でん粉、さとう、小麦粉	油	609	802
			キャベツのナムル (ナムルドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング		
			マーボー豆腐	ぶた肉、豆腐、みそ	にんじん	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油		
13日 (火)	こどもパン	牛乳	フィッシュフライのソースがけ	スケソウダラ	牛乳			こどもパン、パン粉、小麦粉	油	608	757
			ポテトカルボナーラ	ベーコン	牛乳	パセリ	にんにく	じゃがいも	油、生クリーム、ベシヤメルソース		
			ミネストローネ	とり肉		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ	さとう	オリーブオイル		
14日 (水)	ソフトめん	牛乳	ハンバーグ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	ソフトめん、でん粉		626	789
			野菜のマリネ			にんじん	大根、きゅうり	さとう	油		
			スパイシーミートソース	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		
15日 (木)	ごはん 行事食 (目の愛護デー)	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		生姜、にんにく	ごはん、じゃがいも、さとう、でん粉	油	723	913
			さつま揚げの炒め物	さつま揚げ		にんじん	こんにゃく、ごぼう、枝豆	さとう	油、ごま油		
			ほうれん草のみそ汁	生揚げ、みそ	わかめ	ほうれん草、にんじん	玉ねぎ				
			ブルーベリークレープ					クレープ			
16日 (金)	ごはん	牛乳	さばの辛味焼き	さば、みそ	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、さとう	ごま油	573	746
			パンパンジーサラダ	とり肉、みそ		小松菜、にんじん	大根	さとう	ごま、ごま油		
			長崎ちゃんぽん	ぶた肉、なると、みそ		にんじん	にんにく、生姜、キャベツ、もやし	ちゃんぽんめん	油		
19日 (月)	麦ごはん	牛乳	フランクフルト	フランクフルト	牛乳			麦ごはん		739	958
			ハロウィンココ				りんご、黄桃、白桃、ラフランス、ナタデココ	ゼリー、さとう			
			チキンカレー	とり肉	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		
20日 (火)	地粉うどん	牛乳	きりたんぼ		牛乳			地粉うどん、きりたんぼ	油	575	705
			野菜炒め	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ		油		
			五目うどん	とり肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん	大根、干しいたけ、長ねぎ	さとう			
21日 (水)	ごはん 食べて学べる献立 (国語)	牛乳	いわしの生姜煮	いわし	牛乳		生姜	ごはん、さとう		558	735
			切干大根の炒め物	ぶた肉、みそ		にんじん、にら	にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし、切干大根	さとう	ごま油、ごま		
			里芋ときのこのみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜、にんじん	えのきたけ、しめじ、干しいたけ	里芋			
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ、のり	緑茶		でん粉、さとう			

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 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のかりん揚げ	ぶた肉	牛乳		生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま	660	857	
			こまつナサラダ	まぐろ		小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング			
			かぼちゃのすいとん汁	油揚げ、豆腐		かぼちゃ、にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも、でん粉、 さとう				
23日 (金)	ロールパン (コップ型)	牛乳	焼きスパ	ぶた肉、 かつお節	牛乳、あおさ	にんじん	キャベツ、もやし	ロールパン、 スパゲッティ	油	691	842	
			チキンナゲット	とり肉、おから			にんにく、生姜	さとう、米粉、 とうもろこし粉	油			
			卵の中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	とうもろこし、玉ねぎ	でん粉				
26日 (月)	中華めん おはなし給食	牛乳	春巻き	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、生姜、 しいたけ	中華めん、米粉、春雨、 小麦粉、でん粉、さとう	油	683	873	
			甘酢炒め	とり肉	にんじん	しらたき、ごぼう、しめじ、 干しいたけ	さとう	ごま油				
			だんだんめん	なると、ぶた肉、 みそ	にんじん、小松菜	もやし、長ねぎ、にんにく、 とうもろこし、生姜		油、ごま油、ごま				
27日 (火)	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉	ぶた肉、みそ	牛乳	にら、にんじん	生姜、にんにく、玉ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま油	597	777	
			かぶとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし、かぶ					
			とり団子汁	とり肉、ぶた肉、 生揚げ、みそ	にんじん	長ねぎ、生姜、玉ねぎ	じゃがいも、パン粉、 でん粉	油				
28日 (水)	食パン	牛乳	チキンケバブ	とり肉	牛乳	トマト		食パン、さとう、 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	578	789	
			チヨパンサラタス (クリーミーフレンチドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング			
			レンズ豆のむぎむぎスープ	フランクフルト、 レンズ豆	にんじん	玉ねぎ	大麦、じゃがいも	油				
			中>ヨーグルト		ヨーグルト							
29日 (木)	わかめごはん	牛乳	もうか竜田香味だれがけ	もうかさめ	牛乳		にんにく、生姜	わかめごはん、 さとう、でん粉	油、ごま油	552	719	
			大根の和え物			小松菜、にんじん	キャベツ、大根		ごま油			
			かまぼこめのほこほこ汁	とり肉、豆腐、 かまぼこ	にんじん	長ねぎ、しめじ、しらたき、 生姜						
30日 (金)	ごはん	牛乳	ヒレかつ(ソース)	ぶた肉、大豆	牛乳			ごはん、パン粉	油	584	753	
			ごまみそとりじゃが	とり肉、みそ		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	ごま、ごま油			
			もずくスープ	かまぼこ	もずく	にんじん	キャベツ、干しいたけ、 えのきたけ		ごま油			
※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。詳細については、詳細献立表・原材料一覧表をご覧ください。								10月平均栄養摂取量		熱量(kcal) たんぱく質(g)	629 24.6	808 30.7



給食だより

10月の目標
「目を大切にしよう」



暑さが少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。秋は、さまざまな活動に打ち込みやすい季節です。よく食べて、よく運動して、心も体も爽りの多い充実した秋にしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です！ ヒント

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました！

ここで問題

さる

見えるかな…？

目の疲れをとったり、暗いところでも目が慣れるのを助けたりしてくれる、目の味方の栄養素「ビタミンA」。
この栄養素が多く含まれている野菜はどれでしょう？

①きゅうり ②にんじん ③玉ねぎ



目の愛護デー献立の副菜と汁物の両方に入っています。
給食を食べて答えを見つけてみましょう！

ビタミンAが不足すると…

『夜盲症(暗い所で物が見えにくくなる)』や『ドライアイ』、『視力の低下』などを引き起こす恐れがあります。

他にもビタミンAを多く含む食べ物紹介します

この2つの食べ物も、目の愛護デー献立に入れました！



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。



今月は…
読書週間です！

10月のおはなし給食

『レストランのおばけずかん だんだんめん』

文：斉藤 洋 絵：宮本 えつよし

この本に出てくる「だんだんめん」を食べていると、だんだん口が動かなくなり、食べ続けることが難しくなります。「だんだんめん」を食べると顔が「だんだん」「お面」になってしまうからです。

給食では、だんだんめんの語感に合わせて、タンタンメン風のだんだんめんを提供します。よく見ると、なるとが人の目に見えてきませんか？でも大丈夫！「だんだんめん」を逆から、「んめんだんだん！」と3回となえましょう。そうすればもとに戻ります。

ぜひ、本を読んでみましょう。



食べて学べる
献立

10月のテーマ 国語

●ごんぎつね (小学4年生)



いたずら好きな子ぎつねの「ごん」は、困らせてしまった兵十に、償いをしようと栗やきのこ、そして、いわしを届けたいというお話です。
給食では、ごんが届けた「いわし」を生姜煮に、そして秋の恵みである「里芋」や「きのこ」をみそ汁にしました。物語の情景や秋の季節感を感じながら、おいしく味わって食べてみてくださいね。

写真：佐々木 愛子

- ・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、おはしは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します(一部の学校を除く)。
- ・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