

8・9月分予定献立表(Bコース)

(給食回数21回)



久喜市教育委員会

久喜市立学校給食センター

令和8年度

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
28日 (金)	ごはん	牛乳	スタミナぶた丼の具	ぶた肉、みそ	牛乳	にら	生姜、にんにく、玉ねぎ、もやし	ごはん、さとう	油、ごま油	576	774
			ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし				
			根菜のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、ほうれん草	大根、ごぼう	じゃがいも			
31日 (月)	ごはん	牛乳	さわらの香味焼き	さわら	牛乳		生姜	ごはん		609	809
			キャベツとぶた肉のみそ炒め	ぶた肉、みそ		にら、にんじん	生姜、にんにく、キャベツ	さとう、でん粉	油		
			かきたま汁	とり肉、豆腐、卵		にんじん、小松菜	玉ねぎ、干しいたけ	でん粉			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
1日 (火)	地粉うどん	牛乳	ぶりの竜田揚げ	ぶり	牛乳		生姜	地粉うどん、でん粉	油	641	807
			きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま油		
			とり塩うどん	とり肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、小松菜	長ねぎ、にんにく、生姜		油		
2日 (水)	ごはん	牛乳	ユーリンチー	とり肉	牛乳		長ねぎ、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油、ごま油	582	771
			八宝菜	いか、ぶた肉		にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、生姜	でん粉	油		
			冬瓜の中華スープ	なると、豆腐		にんじん	冬瓜、長ねぎ		油、ごま油		
3日 (木)	コッペパン	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、にんにく	コッペパン、さとう	オリーブオイル	623	778
			久喜市産梨入りフルーツポンチ				もも、りんご、洋なし、梨、レモン	ゼリー、さとう			
			かぼちゃの豆乳シチュー	とり肉、豆乳		かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	米粉	油		
4日 (金)	ごはん 食べて 学べる献立 (社会)	牛乳	海鮮チヂミ	いか	牛乳	にら	キャベツ	ごはん、小麦粉、米粉	油、ごま油	565	753
			チャブチェ	ぶた肉		にんじん、ピーマン	たけのこ、にんにく、生姜	春雨、さとう	ごま油、ごま		
			つみれ汁	いわし、みそ			大根、キャベツ、長ねぎ、生姜	じゃがいも、さとう、でん粉			
7日 (月)	ソフトめん	牛乳	キャラメルポテト		牛乳			ソフトめん、さとう、さつまいも	油、バター	684	869
			コールスロー (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
			ポロネーゼ	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	オリーブオイル		
8日 (火)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソースがけ	豆腐、とり肉	牛乳		大根、玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉		563	750
			かぼちゃのそぼろ煮	とり肉		かぼちゃ	生姜	さとう			
			玉ねぎのみそ汁	生揚げ、みそ	わかめ		玉ねぎ、えのきたけ	じゃがいも			
			お魚ふりかけ	さば節、あじ節、いわし節	青のり、のり			さとう	ごま		
9日 (水)	ごはん 行事食 (重陽の節句)	牛乳	さばのみそ煮	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、でん粉		592	794
			こぎつねご飯の具	油揚げ、とり肉		にんじん	ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、枝豆	さとう	ごま油		
			菊かまぼこのすまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	にんじん	長ねぎ、えのきたけ				
			ぶどうゼリー					ゼリー			
10日 (木)	黒パン	牛乳	さけフライトマトソースがけ	さけ	牛乳	トマト		黒パン、さとう、でん粉、小麦粉、パン粉	油	592	741
			マカロニサラダ (クリーミーフレンチドレッシング)			にんじん	きゅうり、とうもろこし	マカロニ	ドレッシング		
			具だくさんコンソメスープ	ベーコン		にんじん、ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	油		
11日 (金)	麦ごはん	牛乳	メンチカツ	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、さとう、でん粉、小麦粉、パン粉	油	701	930
			寒天のドレッシング和え		寒天	にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
			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、カレールー		
14日 (月)	中華めん	牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉、とり肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、生姜	中華めん、小麦粉、パン粉、でん粉、さとう	油	601	750
			厚揚げの中華炒め	とり肉、生揚げ		にんじん	生姜、キャベツ		油、ごま油		
			チャンポンめん	ぶた肉、みそかまぼこ		にんじん、チンゲン菜	にんにく、生姜、もやし		油		
15日 (火)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ	あじ	牛乳			ごはん、さとう、でん粉	油、ごま	559	782
			キャベツの甘酢和え			にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう			
			チゲ風みそ汁	ぶた肉、豆腐、油揚げ、みそ		にら	白菜キムチ、長ねぎ				
			中>角チーズ		チーズ						
16日 (水)	ごはん	牛乳	ぼらの中華あんかけ	ぼら	牛乳			ごはん、さとう、でん粉	油	588	785
			華風和え			にんじん	キャベツ、もやし	さとう			
			マーボーなす	ぶた肉、みそ大豆ミート		にんじん	なす、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油		

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
17日 (木)	こどもパン	牛乳	チーズハンバーグ	ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ		玉ねぎ	こどもパン、でん粉	ノンエッグマヨネーズ	670	790
			きゅうりのサラダ			にんじん	きゅうり、もやし、 とうもろこし	さとう	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	小麦粉、パン粉	油		
18日 (金)	ごはん	牛乳	中華バオズ	ぶた肉	牛乳	小松菜	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、 生姜	ごはん、小麦粉、 パン粉、さとう	ごま油	557	729
			切干大根のソース炒め	とり肉、ちくわ、 かつお節		にんじん	切干大根、もやし		油		
			米粉ワンタンのスープ	フランクフルト	にんじん、 ほうれん草	キャベツ	米粉ワンタン	油、ごま油			
24日 (木)	ロールパン (コッペ型)	牛乳	タンドリーチキン	とり肉	牛乳		にんにく、生姜	ロールパン	油、 ノンエッグマヨネーズ	616	772
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも	油		
			モロヘイヤのスープ	豆腐		モロヘイヤ、 にんじん	玉ねぎ、キャベツ		油、ごま油		
25日 (金)	ごはん 行事食 (十五夜)	牛乳	さんまのかば焼き	さんま	牛乳		生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま	670	873
			小松菜の和え物 (和風ドレッシング)			小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			里芋のみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ	にんじん	大根、長ねぎ	さといも				
			お月見大福					大福			
28日 (月)	地粉うどん	牛乳	ちくわのから揚げ	ちくわ	牛乳		生姜	地粉うどん、でん粉	油	586	744
			親豆子豆和え (ごまドレッシング)	大豆		にんじん	枝豆、キャベツ		ドレッシング		
			なす南蛮うどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	なす、玉ねぎ、生姜、長ねぎ	さとう	油		
29日 (火)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのピリ辛ソース がけ	豚レバー	牛乳		玉ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、じゃがいも、 さとう、でん粉	油、ごま油	610	808
			青菜とわかめのごま和え		わかめ	小松菜	もやし、とうもろこし	さとう	ごま		
			なめこのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	なめこ、大根、長ねぎ				
30日 (水)	ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き	とり肉	牛乳		生姜	ごはん	油	555	741
			しらたきの炒り煮	さつま揚げ		にんじん	しらたき、もやし	さとう	油、ごま油		
			白玉のみそ汁	ぶた肉、 油揚げ、みそ		にんじん	キャベツ、しめじ、長ねぎ	白玉団子			
※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。								8・9月平均栄養摂取量	熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	607 25.2	788 30.8



給食だより

8・9月の目標
「夏バテを解消しよう」



近年、猛暑日が続いたり、ゲリラ豪雨が発生するなど、地球温暖化や気候の変化を肌で感じる日々が続いています。そんな厳しい夏を乗り越えたこの時期は、疲れが出やすいです。生活リズムを整えるために、朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」で学校生活を元気にスタートしましょう。

9月1日は防災の日

9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。

最近の日本では、地震や津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄が十分にあるか確認したり、安否確認の方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。この時期に、あらためて災害について考え、備えを見直してみしましょう。



食べて学べる
献立

社会

●水産業のさかんな地域 (小学5年生)

水産業とは…魚や海藻などの水産物を獲ったり、育てたり、加工したりする産業

【この献立で使用する水産物の原産地】

○海鮮チヂミのイカは「ペルー・チリ」から

南アメリカにあるペルーとチリは、日本からはるか遠く離れた、世界でも指折りの豊かな漁場があります。

○つみれ汁のいわしは「鹿児島県 阿久根(あくね)漁港」から

九州の鹿児島県にある阿久根漁港は、東シナ海という豊かな海に面している有名な漁港です。新鮮な海の幸を活かした水産加工品が生産されています。

遠い外国の海、そして日本の豊かな海。

水産業で働くたくさんの方たちの工夫や海の恵みに感謝して、美味しくいただきます。



～生活リズムを整えよう～

学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人とくらべて、学力や体力・運動能力が高い傾向にあります。朝食をとって勉強も運動も頑張ります。



- ・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(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