

10月分予定献立表(C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)	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		
			スパイスミートソース	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	24.3	30.0
2日 (金)	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		30.5	39.8
5日 (月)	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		
			こまつなサラダ	まぐろ		小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング	660	857
			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		26.7	32.8
6日 (火)	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			
			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	558	735
			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		23.6	28.7
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ、のり	緑茶		でん粉、さとう			
7日 (水)	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		
			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、ベシャメルソース	608	757
			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	24.5	29.8
8日 (木)	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		
			野菜炒め	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ		油	575	705
			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		22.8	27.6
9日 (金)	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		
			大根の和え物			小松菜、にんじん	キャベツ、大根		ごま油	552	719
			かまぼこめんのほこほこ汁	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			21.5	26.4
13日 (火)	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			
			小松菜のサラダ			小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング	701	934
			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	18.0	22.1
14日 (水)	ロールパン (コッペ型)	牛乳	焼きスバ	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		
			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	691	842
			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		25.0	29.2
15日 (木)	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		
			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	648	789
			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	22.3	27.5
16日 (金)	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		
			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	723	913
			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			23.3	28.6
			ブルーベリークレープ					クレープ			
19日 (月)	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		
			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			597	777
			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	29.4	36.1
20日 (火)	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		
			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	684	866
			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			
21日 (水)	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		
			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	683	873
			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	26.2	32.8

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)	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	
			カラフルこんにやくサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)				こんにやく、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			
23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			
26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			
27日 (火)	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			
28日 (水)	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			
29日 (木)	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	玉ねぎ、長ねぎ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油			
30日 (金)	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	
			チョコバナラタス (クリーム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							
※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

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)



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。



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・イラストと文の監修

- ・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