

8・9月分予定献立表(C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	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			
			かぼちゃのそぼろ煮	とり肉		かぼちゃ	生姜	さとう		563	750
			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		22.1	26.7
			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		
31日 (月)	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		
			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	582	771
			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	27.9	33.9
1日 (火)	ごはん	牛乳	さわらの香味焼き	さわら	牛乳		生姜	ごはん			
			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	609	809
			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		31.3	39.0
			ヨーグルト		ヨーグルト						
2日 (水)	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		
			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		623	778
			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	22.0	27.1
3日 (木)	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		
			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	641	807
			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	31.7	38.5
4日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテのピリ辛ソース 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		
			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	610	808
			なめこのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	なめこ、大根、長ねぎ			22.7	28.0
7日 (月)	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			
			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	592	794
			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			27.8	36.1
			ぶどうゼリー					ゼリー			
8日 (火)	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		
			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			576	774
			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		26.4	32.5
9日 (水)	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		
			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	592	741
			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	23.9	28.9
10日 (木)	ソフトめん	牛乳	キャラメルポテト		牛乳			ソフトめん、さとう、 さつまいも	油、バター		
			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	684	869
			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	21.0	26.0
11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		
			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	565	753
			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		19.7	24.1
14日 (月)	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		
			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	701	930
			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	24.4	30.1
15日 (火)	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		
			華風和え			にんじん	キャベツ、もやし	さとう		588	785
			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	26.8	32.8
16日 (水)	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		
			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	616	772
			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	27.2	32.7

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)	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			
18日 (金)	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							
24日 (木)	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			
25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			
28日 (月)	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				
29日 (火)	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				
30日 (水)	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			
※食料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、使用する食料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

※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。
 ※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、中学校のみ提供です。

使用図書・イラスト：新食育ブック



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。



早寝
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



早起き
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

- ・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

