

# 10月分予定献立表(Aコース)

(給食回数21回)



令和5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)	こんだて 献立			ちこほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし どの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)			児童数 (名)	小学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2日 (月)	ごはん	牛乳	とりにくのてりやきソースがけ	とりにく	牛乳		しょうが	ごはん、さとう	あぶら			
			ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	ほししいたけ、こんにやく	さとう	ごまあぶら		586	
			ごぼうのみそしる	ぶたにく、 とうふ、みそ			だいこん、ごぼう、ながねぎ			29.5		
3日 (火)	こどもパン けんこう・スポーツ おうえんこんだて	牛乳	さけのエスカベッシュ	さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ、レモン	こどもパン、さとう、 でんぶん	あぶら、 オリーブオイル		638	
			わかめサラダ		わかめ		きゅうり、キャベツ	さとう				
			きのこのシチュー	とりにく	牛乳、 スキムミルク		しめじ、マッシュルーム、 とうもろこし、たまねぎ		あぶら、ホワイトルウ	28.3		
4日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	えびしゅうまい	たら、えび	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、ぼんこ、 こむぎこ、でんぶん				
			ツナサラダ (ごうみじおドレッシング)	まぐろ		にんじん	だいこん、きゅうり		ドレッシング	586		
			もやしあんかけラーメン	ぶたにく、なると			しょうが、もやし、たけのこ、 ながねぎ	さとう、でんぶん	あぶら	26.4		
5日 (木)	ごはん	牛乳	ささみのレモンソースがけ	とりにく	牛乳		レモン	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら			
			きりぼしだいこんのソースいため	ぶたにく、 かつおぶし		にんじん、 さやいんげん	きりぼしだいこん、もやし		あぶら	568		
			ほうれんそうのみそしる	なまあげ、みそ		ほうれんそう	はくさい、ながねぎ			25.4		
6日 (金)	ごはん ぎょうじしょく (めのあいご てー)	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース あえ	ぶたレバー	牛乳		しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら			
			ほうれんそうのあえもの	かつおぶし		ほうれんそう、 にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	657		
			ながねぎのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ	わかめ		ながねぎ、だいこん			22.0		
			ブルーベリーゼリー					ゼリー				
10日 (火)	ごはん	牛乳	かいせんチヂミ	いか、たこ	牛乳	にら	キャベツ	ごはん、こむぎこ、 こめこ、でんぶん、さとう	ごまあぶら			
			キャベツとぶたにくのみそいため	ぶたにく、みそ		にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ	さとう、でんぶん	あぶら	564		
			ワンタンスープ	なると		にんじん、こまつな	もやし、ほししいたけ、 ながねぎ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	19.7		
11日 (水)	じごなうどん	牛乳	かぼちゃのてんぷら (たまごふくむ)		牛乳	かぼちゃ		じごなうどん、 てんぷらこ、こむぎこ	あぶら			
			こまつなのおひたし			こまつな、にんじん	だいこん			571		
			にくじるうどん	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ		こまつな	たまねぎ、ながねぎ			22.2		
12日 (木)	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ	ごはん、じゃがいも、さとう、 でんぶん、ぼんこ、こむぎこ	あぶら			
			だいこんのサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング)			にんじん	だいこん、とうもろこし		ドレッシング	625		
			すきやきふうに	ぶたにく、 やきとうふ		さやいんげん	しらたき、はくさい、たまねぎ	さとう		23.4		
13日 (金)	ごはん きょうど りょうり (かごしまけん)	牛乳	やさしいしんじょう	いとよりたい、 とうふ	牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ、 とうもろこし	ごはん、さとう、 でんぶん				
			とんこつに	ぶたにく、みそ		にんじん、 さやいんげん	しょうが、だいこん、 こんにやく	さとう	あぶら	560		
			さつまじる	とりにく、みそ、 なまあげ			ごぼう、ほししいたけ、 ながねぎ	さといも		24.4		
16日 (月)	ごはん	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			ごはん、こむぎこ、 ぼんこ、でんぶん	あぶら			
			はつぼうさい	ぶたにく		にんじん	はくさい、たまねぎ、 たけのこ、しょうが	でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	608		
			ちゅうかコーンスープ	とりにく、とうふ		こまつな	とうもろこし、たまねぎ	でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	26.0		
17日 (火)	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ	はちみつパン、 さとう、でんぶん				
			キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら	626		
			あさりとうずらのたまごのスープ	あさり、 うずらたまご		にんじん、こまつな	たまねぎ、きくらげ	でんぶん		25.4		
18日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、 しょうが	ちゅうかめん、でんぶん、 さとう、こむぎこ、はるまき	あぶら			
			かふうあえ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし、きゅうり		ドレッシング	647		
			みそラーメン	ぶたにく、みそ		にんじん	ながねぎ、キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、しょうが、にんにく		あぶら、ごま、 ごまあぶら	23.1		
19日 (木)	ごはん	牛乳	れんこんのはさみあげ(ソース)	とりにく	牛乳	れんこん、たまねぎ、 しいたけ		ごはん、でんぶん、 ぼんこ、こむぎこ	あぶら			
			ヘルシーチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきたけ、 しょうが	さとう、でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	574		
			わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	もやし		ごまあぶら、 ごま	21.9		
20日 (金)	ごはん	牛乳	さわらのみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん				
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん、 こまつな	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング	555		
			きのこじる	とりにく、とうふ、 あぶらあげ			ながねぎ、しめじ、なめこ、 えのきたけ			25.6		

日付 (曜日)	こんだて 献立			ちいほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよし との 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		食量(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		
23日 (月)	むぎごはん おはなし きゅうしよく (タスキメシ)	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、 たら	牛乳			むぎごはん、こむぎこ、 でんぶん、さとう	あぶら	700	
			やさしいサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	オリブオイル		
			にくいっぱいカレー	とりにく	スキムミルク	かぼちゃ、にんじん、 トマト	たまねぎ、にんにく		あぶら、 カレールウ		
24日 (火)	ツイストパン	牛乳	とりにくのパンこやき	とりにく	牛乳	パセリ		ツイストパン、 パンこ	ノンエッグマヨネーズ	623	
			グリーンサラダ			ブロッコリー、 ごまつな、にんじん		さとう	あぶら		
			ミネストローネ	ベーコン、 ひよこめめ		トマト、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
25日 (水)	じごなうどん	牛乳	スティックだいがくいも		牛乳			じごなうどん、さとう、 さつまいも、でんぶん	あぶら、ごま	659	
			キャベツのにびたし	あぶらあげ、 ちくわ		にんじん	キャベツ				
			かやくうどん	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ、 たまねぎ、ながねぎ	さとう			
26日 (木)	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに	いわし	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん		601	
			もやしのあえもの (わふうドレッシング)			ごまつな、 にんじん	もやし		ドレッシング		
			こんさいのすましじる	ぶたにく、とうふ、 かまぼこ		にんじん	ごぼう、だいこん、 ながねぎ				
			ヨーグルト		ヨーグルト						
27日 (金)	ごはん	牛乳	かれないのあまずあんかけ	かれない	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	563	
			ひじきのちゅうかいため	とりにく	ひじき	にんじん、 さやいんげん	もやし	はるさめ	あぶら		
			はくさいのちゅうかスープ	とうふ			はくさい、ながねぎ				
30日 (月)	ごはん	牛乳	しろみぎかなのフライ (ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、こむぎこ、 ばんこ、でんぶん	あぶら	633	
			イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	だいこん、きゅうり		ドレッシング		
			アルファベットスープ	ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ	マカロニ	あぶら		
			パンキンパバロア					パバロア			
31日 (火)	バターコッペ	牛乳	フランクフルト	フランクフルト	牛乳			バターコッペ		673	
			チリコンカン	ぶたにく、 だいず		にんじん	たまねぎ、にんにく		あぶら		
			ぐだくさんコンソメスープ			にんじん、パセリ、 ブロッコリー	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	あぶら		
									10月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	610 24.8

※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。



# 給食だより

10月の目標  
「目を大切にしよう」



朝夕涼しくなり、秋らしさが少しずつ感じられるようになりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。実りの秋を迎え、学校給食では秋の食材がたくさん登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

## 健幸・スポーツ応援献立 『ケガをしにくい体をつくろう』



ケガの中でも注意が必要なのが骨折です。特にサッカーやバスケットボールのように、体がぶつかることがあるコンタクトスポーツでは、骨折が多いようです。骨折を防ぐためには、丈夫な骨を作ることが大切です。骨の主な材料となる栄養素はカルシウムです。そこで、カルシウムが豊富なわかめや牛乳を献立に取り入れました。わかめを、サラダに使い、牛乳をたっぷり使ってシチューをつくりまします。そして、カルシウムの吸収をアップさせるためにシチューにはビタミンDの豊富なきのこをいれました。主菜には、ビタミンDとたんぱく質が豊富な鮭を使用してエスカベッシュにしました。しっかりと食べてケガをしにくい体を作りまします。

## おはなし給食 『タスキメシ』 額賀 著



陸上の名門高校・長距離選手の眞家早馬は大ケガをしてしまい、リハビリ中に調理実習部の都さんと出会い、料理に没頭していきます。そして、早馬は3年生で高校駅伝の県大会に出場することなく引退し、駅伝で有名な大学の栄養学科に進学を決めます。管理栄養士になって選手のサポートをする道を選んだ早馬は、関東大会出場を決めた陸上部員のために「肉いっぱいカレー」と「たっぷりの野菜」を用意しました。どうしてレース後の食事がカレーなのでしょう。なぜ、たくさんの野菜が必要なのでしょう。ケガで走れなくても陸上部をサポートをしたいという早馬の思いと、走ることに青春をかける陸上部員の思いが描かれています。何かに頑張っている人におすすめの本です。ぜひ、読んでみてください。

## 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。
- ・学校給食センターでは、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

## 10月10日は 目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切にしましょう。栄養成分では、**ビタミンA**が目と粘膜に深い関係があります。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐにもビタミンAが大きくかかわっています。それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目の乾燥などが起こることがあります。

## 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。

## ビタミンAが多く含まれる食品



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。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100