

8・9月分予定献立表(Bコース)

(給食回数24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)	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)		給食(食卓) および(給食)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		
8月 28日 (月)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ 中華丼の具 トック入り中華スープ	あじ 豚肉 鶏肉	牛乳		にんじん にんじん、小松菜	キャベツ、もやし 玉ねぎ	ごはん、砂糖、でん粉 油 トック 油、ごま油	854 34.1
8月 29日 (火)	ごはん	牛乳	キムチ丼の具 大豆もやしのナムル (ナムルドレッシング) 春雨スープ レモンゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	にら ほうれん草、 にんじん にんじん、 チンゲン菜	生姜、にんにく、 白菜キムチ、玉ねぎ 大豆もやし 長ねぎ	ごはん、砂糖 油、ごま油 春雨 油、ごま油 ゼリー	783 30.5	
8月 30日 (水)	ごはん	牛乳	豚肉の竜田おろしぼん酢がけ かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐、みそ	牛乳		大根、生姜 かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、でん粉 油 砂糖 油、ごま油	776 29.8	
8月 31日 (木)	こどもパン	牛乳	ミートコロッケ(ソース) 三色ソテー 肉団子とトマトのスープ	豚肉 鶏肉、豚肉	牛乳		玉ねぎ にんじん 枝豆、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ	こどもパン、じゃが芋、 パン粉、小麦粉、でん粉 油 油 でん粉 油	831 26.2	
9月 1日 (金)	地粉うどん	牛乳	ちくわの天ぷら(卵含む) こんにやくの炒め煮 豚肉となすのごま汁うどん	ちくわ 鶏肉、 さつま揚げ 豚肉、油揚げ	牛乳			地粉うどん、天ぷら粉 油 砂糖 ごま油 ごま	845 39.0	
9月 4日 (月)	中華めん	牛乳	揚げぎょうざ ほうれん草のサラダ (香味塩ドレッシング) 五目ラーメン	豚肉 豚肉、なると	牛乳	にら ほうれん草、 にんじん にんじん、 チンゲン菜	キャベツ、玉ねぎ もやし たけのこ、きくらげ、長ねぎ	中華めん、小麦粉、 砂糖 油 ドレッシング 油 砂糖 油	776 30.5	
9月 5日 (火)	ごはん	牛乳	かつおの生姜焼き ひじきの煮物 里芋の豚汁	かつお さつま揚げ、 鶏肉 豚肉、豆腐、 みそ	牛乳		生姜 にんじん にんじん	ごはん、砂糖、でん粉 なたね油、油 砂糖 油 里芋	753 35.7	
9月 6日 (水)	麦ごはん	牛乳	赤魚のトマトソースがけ 小松菜のみそドレッシング和え 梨入り大豆のキーマカレー	赤魚 みそ 豚肉、大豆、 鶏レバー	牛乳	トマト、パセリ 小松菜、にんじん	にんにく もやし、とうもろこし にんにく、生姜、玉ねぎ、梨	麦ごはん、砂糖、 でん粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 油	887 40.3	
9月 7日 (木)	はちみつパン	牛乳	フランクフルト マスタードソースがけ フルーツ白玉 具だくさんスープ	フランクフルト 鶏肉	牛乳		玉ねぎ パイナップル、みかん にんじん キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし	はちみつパン、砂糖 油 上新粉、ゼリー 油	861 30.6	
9月 8日 (金)	ごはん	牛乳	里芋コロッケ 菊の花の和え物 なすと油揚げのみそ汁 のりふりかけ		牛乳		玉ねぎ 小松菜 油揚げ、豆腐、 みそ のり 抹茶	ごはん、里芋、パン粉、 じゃが芋、小麦粉、砂糖 油 砂糖 ごま 砂糖、でん粉	759 23.8	
9月 11日 (月)	ソフトめん	牛乳	タンドリーチキン(乳含む) キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング) ポロネーゼ	鶏肉	牛乳、 ヨーグルト		玉ねぎ、にんにく、生姜 にんじん にんじん、 さやいんげん にんじん、 トマト	玉ねぎ、にんにく、生姜 ソフトめん 油 砂糖 ごま 砂糖 油 砂糖 油	756 36.3	
9月 12日 (火)	麦ごはん 健康・スポーツ 応援献立	牛乳	メンチカツ(ソース) 和風ラタトゥイユ 冬瓜汁	豚肉 ベーコン、みそ 鶏肉	牛乳		玉ねぎ トマト にんじん	玉ねぎ なす、玉ねぎ、ズッキーニ、 にんにく 砂糖 油 砂糖 油	830 31.4	
9月 13日 (水)	ごはん	牛乳	さばの香味焼き じゃがいもの煮物 豆腐のみそ汁	さば 豚肉 豆腐、油揚げ、 みそ	牛乳		生姜 にんじん、 さやいんげん 小松菜 大根、長ねぎ	ごはん じゃが芋、砂糖 油 砂糖 油	811 30.5	
9月 14日 (木)	バターロール ラグビー ワールドカップ (フランス)	牛乳	チキンのプロバンス風 フレンチサラダ (クリーミーフレンチドレッシング) ポトフ ラフランスジャム	鶏肉	牛乳	バジル、パセリ、 トマト にんじん	玉ねぎ、にんにく きゅうり、大根、とうもろこし 玉ねぎ	バターロール 油 砂糖 ごま 砂糖 油 ジャム	784 31.9	

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)	中学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
15日 (金)	ごはん	牛乳	かれないの中華あんかけ	かれない	牛乳				ごはん、砂糖、でん粉	油	820	
			もやしのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし			ドレッシング		
			マーボー豆腐	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	玉ねぎ、生姜			砂糖、でん粉		油、ごま油
19日 (火)	中華めん	牛乳	コーンしゅうまい	豚肉	牛乳			とうもろこし、玉ねぎ	中華めん、パン粉、 小麦粉、砂糖		772	
			中華サラダ(中華ドレッシング)			にんじん	きゅうり、大根			ドレッシング		
			ちゃんぽんめん	豚肉、あさり、 かまぼこ、みそ		にんじん	にんにく、生姜、キャベツ、 もやし					油
			冷凍みかん									みかん
20日 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉	牛乳		にんにく		ごはん、砂糖、でん粉	油	869	
			厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉、生揚げ、 みそ		にんじん	生姜、玉ねぎ、キャベツ			砂糖		油
			きのこのすまし汁	かまぼこ、豆腐			しめじ、えのきたけ、長ねぎ					
21日 (木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグ バーベキューソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳		にんにく、玉ねぎ		こどもパン、砂糖、 でん粉	オリーブ油	809	
			海そうサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ、とうもろこし					ドレッシング
			かぼちゃスープ		牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ			小麦粉		油、バター、 生クリーム
22日 (金)	ごはん	牛乳	揚げ鶏の梨みそだれがけ	鶏肉、みそ	牛乳		梨、にんにく		ごはん、砂糖、でん粉	油、ごま油	773	
			切干大根の煮物	鶏肉、油揚げ		にんじん	切干大根			砂糖		油
			すまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	小松菜	長ねぎ、えのきたけ、大根					
25日 (月)	地粉うどん	牛乳	さつま芋の天ぷら(卵含む)		牛乳				地粉うどん、さつま芋、 天ぷら粉、小麦粉	油	833	
			もやしとじゃこの和え物	ちりめんじゃこ		にんじん	もやし、キャベツ					
			きつねうどん	豚肉、油揚げ		小松菜、にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			砂糖		
			ヨーグルト		ヨーグルト							
26日 (火)	ごはん 行事食 (十五夜)	牛乳	さんまの蒲焼き	さんま	牛乳				ごはん、砂糖、でん粉	油	923	
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	もやし			砂糖		ごま
			すずき汁	鶏肉		にんじん	長ねぎ、えのきたけ、 干しいたけ					そうめん
			お月見大福									お月見大福
27日 (水)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き	鶏肉、鶏レバー	牛乳		玉ねぎ		ごはん、砂糖、 でん粉、パン粉	ごま、 なたね油	728	
			きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう、つきこんにゃく			砂糖		ごま油
			じゃがいものみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ			大根、長ねぎ					じゃが芋
28日 (木)	ツイストパン	牛乳	さけのバジル焼き	さけ	牛乳	バジル	にんにく		ツイストパン、砂糖		757	
			ポテの洋風煮	ベーコン		パセリ	玉ねぎ					じゃが芋
			カレースープ	フランクフルト		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ、にんにく					油
29日 (金)	ごはん	牛乳	レバーの甘辛ごまがらめ	豚レバー	牛乳		生姜、にんにく		ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉	油、ごま	754	
			きゅうりの和え物			にんじん	きゅうり、キャベツ					
			あおさのみそ汁	豆腐、みそ	あおさのみ		大根、長ねぎ					
									8・9月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	810	
										たんぱく質(g)	32.2	

※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



8・9月の目標 「夏バテを解消しよう」

まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。

朝ごはんの効果

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

健幸・スポーツ応援献立 8・9月のテーマ『夏バテを予防しよう』

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」といった夏の暑さによる体調不良のことをいいます。夏バテの予防には、たんぱく質やビタミン、ミネラルの摂取が重要です。今回の給食では、疲労回復に欠かせないビタミンB1を多く含んだ『麦ごはん』や豚肉を使った『メンチカツ』を提供します。冬瓜も今が旬の野菜で、ビタミンCやミネラルがたくさん含まれています。夏休みの疲れを吹き飛ばすために、給食をもりもり食べて、夏バテを予防しましょう。

お知らせ

- ・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。

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。

※8・9月分は、
8月21日頃に掲載
する予定です。

【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