

8・9月分予定献立表(C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)	こなたで 献立			あ にく 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 (人)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8月 28日 (月)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ ちゅうかどんのぐ トックいりちゅうかスープ	あじ ぶたにく とりにく	牛乳		にんじん にんじん、こまつな たまねぎ	キャベツ、もやし たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん でんぶん トック	あぶら、ごま あぶら あぶら、 ごまあぶら	645 27.8
8月 29日 (火)	むぎごはん	牛乳	あかうおのトマトソースがけ こまつなのみそドレッシングあえ なししいらだいずのキーマカレー	あかうお みそ ぶたにく、だいず とりレバー	牛乳 スキムミルク	トマト、パセリ こまつな、にんじん にんじん、ピーマン	にんにく もやし、とうもろこし にんにく、しょうが、なし、 たまねぎ	むぎごはん、さとう、 でんぶん さとう こむぎこ	オリーブオイル ごま あぶら	657 32.0	
8月 30日 (水)	こどもパン	牛乳	ミートコロッケ(ソース) さんしょくソテー にくだんごとトマトのスープ	ぶたにく とりにく、 ぶたにく	牛乳		たまねぎ にんじん にんじん、トマト	たまねぎ えだまめ、とうもろこし キャベツ、たまねぎ	こどもパン、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、でんぶん、	あぶら あぶら あぶら	640 21.3
8月 31日 (木)	ソフトめん	牛乳	タンドリーチキン(にゅうふくむ) キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング) ポロネーゼ	とりにく とりにく	牛乳、 ヨーグルト		たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん にんにく、たまねぎ、セロリ	ソフトめん キャベツ、とうもろこし さとう	オリーブオイル ドレッシング オリーブオイル	601 29.7	
9月 1日 (金)	ごはん	牛乳	かつおのしょうがやき ひじきのにも さといものとんじる	かつお さつまあげ、 とりにく ぶたにく、 とうふ、みそ	牛乳 ひじき		しょうが にんじん にんじん	しょうが つきこんにやく、 えだまめ ごぼう、だいこん、ながねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん さとう さといも	なたねあぶら、 あぶら あぶら	560 28.8
9月 4日 (月)	ごはん	牛乳	つくねのてりやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	とりにく、 とりレバー さつまあげ とうふ、みそ あぶらあげ	牛乳		たまねぎ にんじん ごぼう、つきこんにやく だいこん、ながねぎ	たまねぎ ごぼう、つきこんにやく さとう じゃがいも	ごはん、さとう、 でんぶん、パンこ さとう ごま、 なたねあぶら	あぶら ごまあぶら	556 20.7
9月 5日 (火)	ごはん	牛乳	さといもコロッケ きくのはなのあえもの なすとあぶらあげのみそしる のりふりかけ		牛乳		たまねぎ こまつな もやし、きく なす、たまねぎ、ながねぎ	たまねぎ さとう、でんぶん	ごはん、さといも、こむぎこ、 パンこ、じゃがいも、さとう	あぶら	568 19.3
9月 6日 (水)	ツイストパン	牛乳	さけのバジルやき ポテトのようふうに カレースープ	さけ ベーコン フラン克福ルト	牛乳	バジル パセリ にんじん、トマト	にんにく たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんにく	ツイストパン、さとう じゃがいも あぶら	あぶら	603 26.6	
9月 7日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	あげぎょうぎ ほうれんそうのサラダ (こうみじおドレッシング) ごもくらーめん	ぶたにく とりにく	牛乳	にら ほうれんそう、 にんじん にんじん、 チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、 もやし たけのこ、きくらげ、ながねぎ	ちゅうかめん、 こむぎこ、さとう さとう	あぶら ドレッシング あぶら	574 23.8	
9月 8日 (金)	むぎごはん けんこう・スポーツ おうえんこなたで	牛乳	メンチカツ(ソース) わふうラトウイユ とうがんじる	ぶたにく ベーコン、みそ とりにく	牛乳 こんぶ		たまねぎ トマト にんじん	たまねぎ なす、たまねぎ、 ズッキーニ、にんにく とうがん、ながねぎ	むぎごはん、パンこ、 でんぶん、こむぎこ、さとう	あぶら オリーブオイル	623 25.6
9月 11日 (月)	ごはん	牛乳	ぶたにくのたつた おろしぼんずがけ かぼちゃのそぼろに たまねぎのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ、みそ	牛乳		だいこん、しょうが かぼちゃ こまつな	だいこん、しょうが さとう たまねぎ、ながねぎ	ごはん、でんぶん さとう	あぶら	578 24.1
9月 12日 (火)	ごはん	牛乳	レバーのあまからごまがらめ きゅうりのあえもの あおさのみそしる	ぶたレバー とりにく とうふ、みそ	牛乳 あおさのり		しょうが、にんにく にんじん だいこん、ながねぎ	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ さとう	ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら、ごま	557 19.8
9月 13日 (水)	バターロール ラクビー ワールドカップ (フランス)	牛乳	チキンのプロバンスふう 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	とりにく とりにく ぶたにく、 あぶらあげ	牛乳	バジル、パセリ、 トマト にんじん	たまねぎ、にんにく きゅうり、だいこん、 とうもろこし たまねぎ	バターロール さとう ジャム	オリーブオイル ドレッシング	627 26.5	
9月 14日 (木)	じごなうどん	牛乳	ちくわのてんぶら(たまごふくむ) こんにやくのいために ぶたにくとなすのごまじるうどん	ちくわ とりにく、 さつまあげ ぶたにく、 あぶらあげ	牛乳		にんじん つきこんにやく にんじん	じごなうどん、 てんぶらこ さとう なす、たまねぎ、しょうが、 ながねぎ	あぶら ごまあぶら ごま	630 29.8	

日付(曜日)	こゝろで 献立			ちこほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよしと 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(Kcal) たんぱく質(g)
	主食	動物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15日(金)	ごはん	牛乳	キムチどんのぐ	ぶたにく	牛乳	にら	しょうが、にんにく、はくさいキムチ、たまねぎ	ごはん、さとう	あぶら、ごまあぶら	594 24.6
			だいきもやしのナムル(ナムルドレッシング)			ほうれんそう、にんじん	だいきもやし		ドレッシング	
			はるさめスープ	とりにく		にんじん、チンゲンサイ	ながねぎ	はるさめ	あぶら、ごまあぶら	
			レモンゼリー					ゼリー		
19日(火)	ごはん	牛乳	あげどりのなしみそだれがけ	とりにく、みそ	牛乳		なし、にんにく	ごはん、さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	580 28.9
			きりほしだいこんのもの	とりにく、あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん	さとう	あぶら	
			すましじる	とうふ、かまぼこ	わかめ	こまつな	ながねぎ、えのきたけ、だいこん			
20日(水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグパーベキューソースがけ	ぶたにく、とりにく	牛乳		にんにく、たまねぎ	こどもパン、さとう、でんぶん	オリーブオイル	651 22.6
			かいそうサラダ(イタリアンドレッシング)		わかめ、くまわかめ、あかかえでのり、いとかなてん	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	たまねぎ	こむぎこ	あぶら、バター、なまクリーム	
21日(木)	ちゅうかめん	牛乳	コーンしゅうまい	ぶたにく	牛乳		とうもろこし、たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、こむぎこ、さとう		613 25.8
			ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり、だいこん、		ドレッシング	
			ちゃんぽんめん	ぶたにく、みそかまぼこ、あさり		にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし		あぶら	
			れいとうみかん				みかん			
22日(金)	ごはん	牛乳	さんまのかばやき	さんま	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん	あぶら	713 25.4
			こまつなごまあえ			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま	
			すすきじる	とりにく		にんじん	ながねぎ、えのきたけ、ほししいたけ	そうめん		
			おつきみだいふく					おつきみだいふく		
25日(月)	ごはん	牛乳	かれのいちゅうかあんかけ	かれい	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん	あぶら	612 27.3
			もやしのサラダ(くたくさんたまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング	
			マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	
26日(火)	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ	とりにく	牛乳		にんにく	ごはん、さとう、でんぶん	あぶら	655 32.3
			あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく、みそ、なまあげ		にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ	さとう	あぶら	
			きのこのすましじる	かまぼこ、とうふ			しめじ、えのきたけ、ながねぎ			
27日(水)	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	フランクフルト	牛乳		たまねぎ	はちみつパン、さとう	オリーブオイル	687 25.1
			フルーツしらたま				パインアップル、みかん	じょうしんこ、ゼリー		
			ぐたくさんスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし		あぶら	
28日(木)	じごなうどん	牛乳	さつまいもてんぷら(たまごふくむ)		牛乳			じごなうどん、さつまいも、てんぷらこ、こむぎこ	あぶら	612 25.5
			もやしとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ		にんじん	もやし、キャベツ			
			きつねうどん	ぶたにく、あぶらあげ		こまつな、にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう		
29日(金)	ごはん	牛乳	さばのこうみやき	さば	牛乳		しょうが	ごはん		604 24.4
			じゃがいものにももの	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しらたき、しょうが	じゃがいも、さとう	あぶら	
			とうふのみそしる	とうふ、みそ、あぶらあげ		こまつな	だいこん、ながねぎ			

※食材調達の事情により、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。

8・9月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 619 たんぱく質(g) 26.1



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食をしっかり食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気な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。

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