

8・9月分予定献立表(A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)		中學生	
	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 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 油、ごま油	854 34.1
8月 29日 (火)	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 にんじん、トマト	キャベツ、とうもろこし 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
8月 30日 (水)	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 豚肉	牛乳、 ヨーグルト		玉ねぎ、にんにく、生姜 にんじん にんじん、トマト	キャベツ、とうもろこし キャベツ、とうもろこし にんにく、玉ねぎ、セロリ	ソフトめん オリーブ油 ドレッシング オリーブ油	756 36.3
8月 31日 (木)	ごはん	牛乳	かわいいの中華あんかけ もやしのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング) マーボー豆腐	かわいい 豚肉、豆腐、 みそ	牛乳		にんじん にんじん	キャベツ、もやし 玉ねぎ、生姜	ごはん、砂糖、でん粉 油 ドレッシング 油、ごま油	820 34.1
9月 1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		小松菜	玉ねぎ もやし、菊 なす、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、里芋、パン粉、 じゃが芋、小麦粉、砂糖 油 砂糖、でん粉	759 23.8
9月 4日 (月)	ごはん	牛乳	揚げ鶏の梨みそだれがけ 切干大根の煮物 すまし汁	鶏肉、みそ 鶏肉、油揚げ 豆腐、かまぼこ	牛乳		にんじん 小松菜	梨、にんにく 切干大根 長ねぎ、えのきたけ、大根	ごはん、砂糖、でん粉 油、ごま油 砂糖 油	773 35.2
9月 5日 (火)	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 にんじん	玉ねぎ パインアップル、みかん キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし	はちみつパン、砂糖 オリーブ油 上新粉、ゼリー 油	861 30.6
9月 6日 (水)	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 砂糖 油	776 30.5
9月 7日 (木)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	鶏肉、鶏レバー さつま揚げ 豆腐、油揚げ、 みそ	牛乳		にんじん	玉ねぎ ごぼう、つきこんにやく 大根、長ねぎ	ごはん、砂糖、 でん粉、パン粉 ごま、 なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋	728 24.4
9月 8日 (金)	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 砂糖 ごま 小麦粉 油	887 40.3
9月 11日 (月)	ごはん	牛乳	レバーの甘辛ごまがらめ きゅうりの和え物 あおさのみそ汁	豚レバー	牛乳		にんじん	生姜、にんにく きゅうり、キャベツ	ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉 油、ごま	754 24.7
9月 12日 (火)	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 鶏肉、 さつま揚げ	牛乳	バジル、パセリ、 トマト	玉ねぎ、にんにく 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 オリーブ油 砂糖 ドレッシング じゃが芋 ジャム	784 31.9
9月 13日 (水)	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		にんじん、 さやいんげん にんじん	つきこんにやく なす、玉ねぎ、生姜、長ねぎ	地粉うどん、天ぷら粉 砂糖 ごま油 ごま	845 39.0
9月 14日 (木)	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		にんじん、 さやいんげん 小松菜	生姜 玉ねぎ、しらたき、生姜 大根、長ねぎ	ごはん じゃが芋、砂糖 油	811 30.5

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	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	38.9
			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				
19日 (火)	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	27.2
			海そうサラダ (イタリアンドレッシング)		わかめ、くわかめ、 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	玉ねぎ	小麦粉	油、バター、 生クリーム		
20日 (水)	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	32.2
			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				
21日 (木)	麦ごはん 健幸・スポーツ 応援献立	牛乳	メンチカツ(ソース)	豚肉	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、小麦粉、 でん粉、パン粉、砂糖	油	830	31.4
			和風ラトウユウ	ベーコン、みそ		トマト	なす、玉ねぎ、ズッキーニ、 にんにく	砂糖	オリーブ油		
			冬瓜汁	鶏肉	昆布	にんじん	冬瓜、長ねぎ				
22日 (金)	ごはん	牛乳	キムチ丼の具	豚肉	牛乳	にら	生姜、にんにく、 白菜キムチ、玉ねぎ	ごはん、砂糖	油、ごま油	783	30.5
			大豆もやしのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	大豆もやし		ドレッシング		
			春雨スープ	鶏肉		にんじん、 チンゲン菜	長ねぎ	春雨	油、ごま油		
			レモンゼリー					ゼリー			
25日 (月)	ごはん	牛乳	かつおの生姜焼き	かつお	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、でん粉	なたね油、油	753	35.7
			ひじきの煮物	さつま揚げ、 鶏肉	ひじき	にんじん	つきこんにゃく、枝豆	砂糖	油		
			里芋の豚汁	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ	里芋			
26日 (火)	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	32.7
			ポテトの洋風煮	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油		
			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		
27日 (水)	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	33.8
			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						
28日 (木)	ごはん	牛乳	豚肉の竜田おろしぼん酢がけ	豚肉	牛乳		大根、生姜	ごはん、でん粉	油	776	29.8
			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		砂糖			
			玉ねぎのみそ汁	豆腐、みそ		小松菜	玉ねぎ、長ねぎ				
29日 (金)	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	31.1
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	もやし	砂糖	ごま		
			すすき汁	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			

※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。

8・9月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 810
 たんぱく質(g) 32.2



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