

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 10月分予定献立表(B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3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) 小学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1日 (金)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ かんでんのごまずあえ すきやきふうに	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん さとう	ごまあぶら、ごま	702 31.0
4日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	ぶたにくのからあげ ねぎしおソースかけ キャロットサラダ (こうみしおドレッシング) タンメン	ぶたにく	牛乳		ながねぎ、しょうが、レモン だいこん キャベツ、もやし、ながねぎ、 たけのこ、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、さとう、 でんぶん	あぶら、ごまあぶら ドレッシング ごま、あぶら、 ごまあぶら	640 28.9
5日 (火)	ごはん	牛乳	そぼろごはんのぐ こまつなのあえもの (わふうドレッシング) きのこのみそしる	とりにく、ちくわ	牛乳		えだまめ、たまねぎ、しょうが もやし しめじ、えのきだけ、 たまねぎ	ごはん、さとう	あぶら ドレッシング	579 27.2
6日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくのコーンフレークやき キャベツのにびたし つみれだんごじる	とりにく あぶらあげ、 ちくわ いわし、たら、 とうふ	牛乳			ごはん、パンこ、 コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	625 30.5
7日 (木)	ツイストパン  <b>めのあいごたー</b>	牛乳	ほうれんそう入りオムレツ (ケチャップ) はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング) ミネストローネ ブルーベリータルト	たまご	牛乳	ほうれんそう ブロッコリー トマト、にんじん	カリフラワー、とうもろこし たまねぎ	ツイストパン	じゃがいも あぶら ブルーベリータルト	671 24.3
8日 (金)	ごはん  <b>きょうどしよく (いばらせけん)</b>	牛乳	いわしのいそペフライ(ソース) れんこんのきんぴら こんさいじる	いわし	牛乳、 あおのり			ごはん、パンこ、 こむぎこ	あぶら ごまあぶら、ごま	668 29.7
11日 (月)	じごなうどん	牛乳	つけあげ じゃこいりサラダ きのこうどん	たら、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん ちりめんじゃこ にんじん	えだまめ キャベツ	じごなうどん、でんぶん	あぶら あぶら	621 29.4
12日 (火)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソースあえ こまつなのごまあえ かぼちゃのみそしる	ぶたレバー あぶらあげ、 とうふ、みそ	牛乳		かぼちゃ だいこん、ながねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら ごま	638 27.0
13日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) マーボーなす	とりにく	牛乳		しょうが にんじん にんじん	ごはん、でんぶん	あぶら あぶら、ごまあぶら	625 28.6
14日 (木)	バターロール	牛乳	ハンバーグきのこソースがけ ほうれんそうのソテー あさりたまごのスープ キャラメルクリーム	ぶたにく、とりにく ベーコン あさり、たまご、 とうふ	牛乳		マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし たまねぎ、きくらげ	バターロール、さとう	あぶら あぶら でんぶん キャラメルクリーム	711 25.6
15日 (金)	ごはん  <b>かみかみこんだて</b>	牛乳	あじごまフライ(ソース) こんぶのもの じゃがいもたまねぎのみそしる	あじ ぶたにく、 こうやどうふ	牛乳 こんぶ			ごはん、パンこ、 こむぎこ	あぶら、ごま ごまあぶら、あぶら	618 26.2
18日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	えびしゅうまい ひじきのサラダ (ナムルドレッシング) もやしあんかけラーメン	えび、たら	牛乳 ひじき		たまねぎ ブロッコリー えだまめ、キャベツ	ちゅうかめん、こむぎこ	あぶら あぶら	585 25.8
19日 (火)	ごはん	牛乳	さけのしおやき はくさいのおひたし じゃがいもそぼろあんかけ	さけ	牛乳			ごはん	あぶら	594 26.9
20日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくのおからあげ はっぼうさい ワタンスープ	とりにく	牛乳		にんにく にんじん にんじん	ごはん、さとう、 でんぶん でんぶん	あぶら あぶら ごまあぶら	672 30.0

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		
21日 (木)	コッペパン	牛乳	フランクフルトトマトソースがけ	フランクフルト	牛乳	トマト		コッペパン、さとう		653	
			わかめサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり、カリフラワー		ドレッシング		
			パンキンポタージュ	とうにゆう	牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、 にんじん、パセリ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら、バター		
22日 (金)	ごはん	牛乳	しろはなまめロquette(ソース)	しろはなまめ	牛乳			ごはん、パンこ、 こむぎこ	あぶら	608	
			きりぼしだいこんのもの	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
			ぶたにくとこんぶのすましじる	ぶたにく、なると	こんぶ	にんじん	ごぼう、だいこん、 ほししいたけ、ながねぎ				
25日 (月)	じごなうどん	牛乳	スティックだいがいも		牛乳			じごなうどん、さつまいも、 さとう、でんぶん	あぶら、ごま	663	
			きゃべつのわふうあえ			にんじん	もやし、キャベツ				
			けんちんうどん	とりにく、さつまあげ、 なまあげ		にんじん	だいこん、ながねぎ、ごぼう	さとう			
26日 (火)	むぎごはん どくしょしゅうかん かんれんこんだて (いっせいのぎずな)	牛乳	コーンサラダ (かんきつドレッシング)		牛乳	にんじん	えだまめ、キャベツ、 とうもろこし	むぎごはん	ドレッシング	658	
			フラーボンチ						ゼリー(シャインマスカット、 さくらんぼ、サイダー、ぶどう)		
			ようしょくてんアリアケの ハヤシライス	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく		あぶら		
27日 (水)	ごはん どくしょしゅうかん かんれんこんだて (ねぎぼうずのあさたろう)	牛乳	たちうおフライ(ソース)	たちうお	牛乳			ごはん、パンこ、 こむぎこ	あぶら	671	
			こうやどうふのいために	こうやどうふ		にんじん	しめじ、キャベツ、 ほししいたけ		ごま、ごまあぶら		
			いもこじる	ぶたにく、 あぶらあげ、みそ		にんじん	だいこん、ながねぎ	さといも			
28日 (木)	コッペパン	牛乳	やさいのグラタン	とうにゆう、おから	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、とうもろこし	コッペパン、じゃがいも		643	
			チリドック	だいち、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく	こむぎこ	あぶら		
			コンソメスープ	とりにく		にんじん、パセリ	セロリ、だいこん、たまねぎ、 とうもろこし		あぶら		
29日 (金)	ごはん	牛乳	かつおのごまがらめ	かつお、だいち	牛乳			ごはん、でんぶん、 さとう	あぶら、ごま	628	
			こまつなとエリンギのソテー			こまつな	もやし、エリンギ	でんぶん	あぶら		
			だいこんのみそしる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		にんじん	だいこん、ながねぎ				
								10月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	642	
									たんぱく質(g)	26.8	

※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。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。

※主食と飲物の食材については、各日の一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」

## 10月10日は、目の愛護デー

数字の10を2つ書いて横に倒すと、人の目のように見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康を考える日です。普段、目を大切にしていますか？

現代では、パソコンやスマートフォン、テレビなど、目への負担が大きい生活をしている人も少なくないと思います。日ごろから目に負担をかけないよう、こまめに休憩をとりましょう。

「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、視神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。



## 10月16日は、世界食料デー

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2100万人が飢えていると言われてます。一方で、たくさんのおかずを輸入しながら、たくさん無駄にしている私たち。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのかを考え、作ってくれた人に感謝をしたり、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、話し合ってみましょう。



10月27日から11月9日は

読書週間

図書館 × 学校給食センター  
読書週間関連献立を提供します

読書の秋！食欲の秋！この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？

給食では、読書週間関連献立として、東野圭吾著『流星の絆』及び飯野和好著『ねぎぼうずのあさたろう』とコラボした献立を取り入れました。

『流星の絆』では、物語に出てくる料理『洋食店アリアケのハヤシライス』を再現するほか、『ねぎぼうずのあさたろう』では主人公のモチーフとなる「長ねぎ」をふんだんに使用した「いもこ汁」を提供します。

これらの本は、市内4か所の図書館で読むことができます。

ぜひ図書館にも足を運んでみてくださいね。



## お知らせ

- ・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