

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)



令和3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)		総量 (Kcal) たんぱく質(g)	中学生
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		
1日 (金)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉		903
			寒天のごま酢和え		寒天	にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油、ごま	
			すきやき風煮	豚肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、しらたき	車ふ、砂糖		
4日 (月)	中華めん	牛乳	豚肉のから揚げねぎ塩ソースかけ	豚肉	牛乳		長ねぎ、しょうが、レモン	中華めん、砂糖、 でん粉	油、ごま油	812
			キャロットサラダ (香味塩ドレッシング)			にんじん	大根		ドレッシング	
			タンメン	鶏肉、いか		にんじん	キャベツ、もやし、長ねぎ、 たけのこ、しょうが、にんにく		ごま、油、ごま油	
5日 (火)	ごはん	牛乳	そぼろごはんの具	鶏肉、ちくわ	牛乳	にんじん	枝豆、玉ねぎ、しょうが	ごはん、砂糖	油	755
			小松菜の和え物 (和風ドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング	
			きのこのみそ汁	豚肉、生揚げ、みそ			しめじ、えのきだけ、玉ねぎ			
6日 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉のコーンフ레이크やき	鶏肉	牛乳			ごはん、パン粉、 コーンフ레이크	ノンエッグマヨネーズ	811
			キャベツの煮びたし	油揚げ、ちくわ		にんじん	キャベツ			
			つみれ団子汁	いわし、たら、 豆腐		にんじん	長ねぎ、大根、ごぼう、 しょうが			
7日 (木)	ツイストパン	牛乳	ほうれん草入りオムレツ (ケチャップ)	鶏卵	牛乳	ほうれん草		ツイストパン		815
			花野菜サラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし		ドレッシング	
			ミネストローネ	ベーコン、ひよこ豆		トマト、にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	油	
			ブルーベリータルト					ブルーベリータルト		
8日 (金)	ごはん	牛乳	いわしの磯辺フライ(ソース)	いわし	牛乳、青のり			ごはん、パン粉、 小麦粉	油	864
			れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん、 さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油、ごま	
			根菜汁	鶏肉、豆腐、みそ		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ			
11日 (月)	地粉うどん	牛乳	つけ揚げ	たら、豆腐	牛乳、ひじき	にんじん	枝豆	地粉うどん、でん粉	油	782
			じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー、 にんじん	キャベツ	砂糖	油	
			きのこうどん	鶏肉、油揚げ		にんじん	えのきだけ、しめじ、 干しいたけ、玉ねぎ	砂糖		
12日 (火)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソース和え	豚レバー	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油	825
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	キャベツ		ごま	
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		かぼちゃ	大根、長ねぎ			
13日 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き	鶏肉	牛乳		しょうが	ごはん、でん粉		808
			パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)			にんじん	大根、とうもろこし		ドレッシング	
			マーボーなす	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	なす、玉ねぎ、干しいたけ、 長ねぎ、しょうが	砂糖、でん粉	油、ごま油	
14日 (木)	バターロール	牛乳	ハンバーグきのこソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳		マッシュルーム	バターロール、砂糖		882
			ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草	とうもろこし	春雨	油	
			あさりと卵のスープ	あさり、鶏卵、豆腐		にんじん	玉ねぎ、きくらげ	でん粉		
			キャラメルクリーム					キャラメルクリーム		
15日 (金)	ごはん	牛乳	あじごまフライ(ソース)	あじ	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉	油、ごま	802
			昆布の煮物	豚肉、高野豆腐	昆布	にんじん	こんにゃく		ごま油、油	
			じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋		
18日 (月)	中華めん	牛乳	えびしゅうまい	えび、たら	牛乳		玉ねぎ	中華めん、小麦粉		771
			ひじきのサラダ (ナムルドレッシング)		ひじき	ブロッコリー	枝豆、キャベツ		ドレッシング	
			もやしあんかけラーメン	豚肉		にら	しょうが、もやし、たけのこ、 長ねぎ	砂糖、でん粉	油	
19日 (火)	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き	鮭	牛乳			ごはん		773
			白菜のおひたし			小松菜、にんじん	白菜			
			じゃがいものそぼろあんかけ	豚肉		にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ、こんにゃく、 しょうが	じゃが芋、砂糖、 でん粉	油	
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	851
			八宝菜	いか、豚肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、 たけのこ、しょうが	でん粉	油	
			ワンタンスープ	なると		にんじん	大根、もやし、干しいたけ、 長ねぎ	ワンタンの皮、でん粉	ごま油	

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21日 (木)	コッペパン	牛乳	フランクフルトマトソースがけ	フランクフルト	牛乳	トマト		コッペパン、砂糖	845	
			わかめサラダ (青じそドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり、カリフラワー			ドレッシング
			パンブキンポタージュ	豆乳	牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、 にんじん、パセリ	玉ねぎ			小麦粉 油、バター
22日 (金)	ごはん	牛乳	白花豆コロッケ(ソース)	白花豆	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉	820	
			切干大根の煮物	鶏肉、油揚げ		にんじん	切干大根			砂糖 油
			豚肉と昆布のすまし汁	豚肉、なると	昆布	にんじん	ごぼう、大根、干しいたけ、 長ねぎ			
25日 (月)	地粉うどん	牛乳	スティック大学芋		牛乳			地粉うどん、さつま芋、 砂糖、でん粉	838	
			キャベツの和風和え			にんじん	もやし、キャベツ			油、ごま
			けんちんうどん	鶏肉、さつま揚げ、 生揚げ		にんじん	大根、長ねぎ、ごぼう			砂糖
26日 (火)	麦ごはん <small>読書週間 関連献立 (流星の絆)</small>	牛乳	コーンサラダ (かんきつドレッシング)		牛乳	にんじん	枝豆、キャベツ、とうもろこし	麦ごはん	864	
			フラワーボンチ							ゼリー(シャインマスカット、 さくらんぼ、サイダー、ぶどう)
			洋食店アリアケのハヤシライス	豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく			油
27日 (水)	ごはん <small>読書週間 関連献立 (おどろろずの あさたろう)</small>	牛乳	太刀魚フライ(ソース)	太刀魚	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉	857	
			高野豆腐の炒め煮	高野豆腐		にんじん	しめじ、キャベツ、 干しいたけ			ごま、ごま油
			いもこ汁	豚肉、油揚げ、みそ		にんじん	大根、長ねぎ			里芋
28日 (木)	コッペパン	牛乳	野菜のグラタン	豆乳、おから	牛乳	にんじん、 ほうれん草	玉ねぎ、とうもろこし	コッペパン、じゃが芋	834	
			チリドック	大豆、豚肉		にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、 にんにく			小麦粉 油
			コンソメスープ	鶏肉		にんじん、パセリ	セロリ、大根、玉ねぎ、 とうもろこし			油
29日 (金)	ごはん	牛乳	かつおのごまがらめ	かつお、大豆	牛乳			ごはん、でん粉、 砂糖	820	
			小松菜とエリンギのソテー			小松菜	もやし、エリンギ			でん粉 油
			大根のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん	大根、長ねぎ			
								10月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	825
									たんぱく質(g)	32.9

※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に、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いています。一方で、たくさんのお金を輸入しながら、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。



## おしらせ

- 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。

学校給食で使用している食材の産地は、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