

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(C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)	こんだて 献立		ち に く ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし 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)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g) 小学生		
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
1日 (金)	ごはん	牛乳	とりにくのコーンフレークやき	とりにく	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	
			キャベツのにびたし	あぶらあげ、ちくわ		にんじん	キャベツ				30.5
			つみれだんごじる	いわし、たら、とうふ		にんじん		にんじん	ながねぎ、だいこん、ごぼう、しょうが		
4日 (月)	ごはん	牛乳	そぼろごはんのぐ	とりにく、ちくわ	牛乳	にんじん	えだまめ、たまねぎ、しょうが	ごはん、さとう	あぶら	579	
			こまつなのあえもの(わふうドレッシング)			こまつな、にんじん	もやし		ドレッシング		27.2
			きのこのみそしる	ぶたにく、なまあげ、みそ				しめじ、えのきだけ、たまねぎ			
5日 (火)	ごはん	牛乳	いわしのいそべフライ(ソース)	いわし	牛乳、あおのり			ごはん、パンこ、こむぎこ	あぶら	668	
			れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん、さやいんげん	れんこん	さとう	ごまあぶら、ごま		29.7
			こんさいじる	とりにく、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ				
6日 (水)	ツイストパン	牛乳	ほうれんそう入りオムレツ(ケチャップ)	たまご	牛乳	ほうれんそう		ツイストパン		671	
			はなやさいサラダ(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		24.3
			ミネストローネ	ベーコン、ひよこまめ		トマト、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			ブルーベリータルト					ブルーベリータルト			
7日 (木)	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	ぶたにく	牛乳		ながねぎ、しょうが、レモン	ちゅうかめん、さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	640	
			キャロットサラダ(こうみしおドレッシング)			にんじん	だいこん		ドレッシング		28.9
			タンメン	とりにく、いか		にんじん	キャベツ、もやし、ながねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく		ごま、あぶら、ごまあぶら		
8日 (金)	ごはん	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		26.2
			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			
11日 (月)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん		702	
			かんでんのごまずあえ		かんでん	にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		31.0
			すきやきふうに	ぶたにく、とうふ		にんじん	たまねぎ、しらたき	くるまふ、さとう			
12日 (火)	ごはん	牛乳	あじごまフライ(ソース)	あじ	牛乳			ごはん、パンこ、こむぎこ	あぶら、ごま	618	
			こんぶのもの	ぶたにく、こうやどうふ	こんぶ	にんじん	こんにゃく		ごまあぶら、あぶら		26.2
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	なまあげ、みそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
13日 (水)	コッペパン	牛乳	やさいのグラタン	とうにゅう、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		26.3
			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		
14日 (木)	じごなうどん	牛乳	つけあげ	たら、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん	えだまめ	じごなうどん、でんぶん	あぶら	621	
			じゃこいりサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー、にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		29.4
			きのこうどん	とりにく、あぶらあげ		にんじん	えのきだけ、しめじ、ほししいたけ、たまねぎ	さとう			
15日 (金)	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき	とりにく	牛乳		しょうが	ごはん、でんぶん		625	
			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	だいこん、とうもろこし		ドレッシング		28.6
			マーボーなす	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	なす、たまねぎ、ながねぎ、ほししいたけ、しょうが	さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら		
18日 (月)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソースあえ	ぶたレバー	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん	あぶら	638	
			こまつなのごまあえ			こまつな、にんじん	キャベツ		ごま		27.0
			かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		かぼちゃ	だいこん、ながねぎ				
19日 (火)	ごはん	牛乳	しろはなまめコロッケ(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		22.9
			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				
20日 (水)	バターロール	牛乳	ハンバーグきのこソースがけ	ぶたにく、とりにく	牛乳		マッシュルーム	バターロール、さとう		711	
			ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし	はるさめ	あぶら		25.6
			あさりたまごのスープ	あさり、たまご、とうふ		にんじん	たまねぎ、きくらげ	でんぶん			
			キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			

日付 (曜日)	こんだて 献立		ちいこほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようしよとの 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)		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)	ちゅうかめん	牛乳	えびしゅうまい	えび、たら	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、こむぎこ	585		
			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	えだまめ、キャベツ	ドレッシング			
			もやしあんかけラーメン	ぶたにく		にら	しょうが、もやし、たけのこ、 ながねぎ	さとう、でんぶん		あぶら	
22日 (金)	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	672		
			はっぼうさい	いか、ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しょうが	でんぶん		あぶら	
			ワンタンスープ	なると		にんじん	たいこん、もやし、 ほししいたけ、ながねぎ	ワンタンのかわ、 でんぶん		ごまあぶら	
25日 (月)	ごはん	牛乳	さけのしおやき	さけ	牛乳			ごはん	594		
			はくさいのおひたし			こまつな、にんじん	はくさい				
			じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、こんにやく、 しょうが	じゃがいも、さとう、 でんぶん		あぶら	
26日 (火)	ごはん	牛乳	かつおのごまがらめ	かつお、だいず	牛乳			ごはん、でんぶん、 さとう	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				
27日 (水)	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	とうにゅう	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	
28日 (木)	じごなうどん	牛乳	スティックだいがくも		牛乳			じごなうどん、さつまいも、 さとう、でんぶん	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			
29日 (金)	むぎごはん どくしょしゅうかん かんれんこんだて (じゅうせいのぎざぜ)	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	658		
			フラワーポンチ					ゼリー(ジャイマスカット、 さくらんぼ、サイダー、ぶどう)			
			ようしよくてんアリアケの 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	
									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います。一方で、たくさんのお食料を輸入しながら、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