

# 8・9月分予定献立表(Aコース)

(給食回数22回)



久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和6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)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生		
8月 28日 (水)	ごはん	牛乳	キムチ丼の具 春雨サラダ 冬瓜スープ	ぶた肉	牛乳	にら 小松菜、にんじん にんじん	生姜、にんにく、玉ねぎ、 白菜キムチ もやし	ごはん、さとう	油、ごま油	557	752		
8月 29日 (木)	ごはん	牛乳	白身魚の中華あんかけ もやしのナムル (ナムルドレッシング) クッパ	かれい	牛乳	ほうれん草、 にんじん にんじん、にら	もやし 長ねぎ、にんにく	ごはん、さとう、 でん粉	油 ドレッシング ごま油	553	744		
8月 30日 (金)	ごはん SDGs取組献立	牛乳	お魚ナゲット きゅうりのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング) 大豆ミートのキーマカレー	さめ、たら ぶた肉、大豆、 大豆ミート	牛乳 スキムミルク	にんじん にんじん、ピーマン	玉ねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、生姜、玉ねぎ	ごはん、パン粉、 でん粉、小麦粉、さとう	油 ドレッシング	648	845		
2日 (月)	ごはん	牛乳	かつおの照り焼き ぶた肉となすのみそ炒め きのこのすまし汁 アセロラゼリー	かつお ぶた肉、みそ かまぼこ、豆腐	牛乳	にんにく、生姜 にんじん	にんにく、生姜 生姜、もやし、なす しめじ、えのきたけ、長ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉	油	565	755		
3日 (火)	黒パン	牛乳	フライドポテトカレー風味 とり肉のトマト煮 具だくさんコンソメスープ		牛乳		玉ねぎ、なす、にんにく トマト 玉ねぎ、とうもろこし	黒パン、じゃがいも	油 オリーブオイル	648	812		
4日 (水)	ソフトめん	牛乳	魚と野菜のメンチカツ(ソース) フレンチサラダ (クリーミーフレンチドレッシング) 梨入り肉みそソース	ぶり	牛乳		キャベツ きゅうり、大根、とうもろこし 玉ねぎ、長ねぎ、梨	ソフトめん、パン粉、 小麦粉	油 ドレッシング	666	868		
5日 (木)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ 切干大根の煮物 あおさのみそ汁	あじ	牛乳	にんじん		ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま	568	769		
6日 (金)	ごはん 行事食 (重陽の節句)	牛乳	とり肉の香味焼き キャベツと菊花の煮びたし なすと厚揚げのみそ汁 のりふりかけ	とり肉	牛乳	にんじん	生姜、長ねぎ キャベツ、もやし、菊 なす、長ねぎ	ごはん、でん粉	ごま油 油	557	750		
9日 (月)	ごはん	牛乳	揚げどりの梨みそだれがけ きんぴらごぼう 里芋のとん汁	とり肉、みそ	牛乳	にんじん にんじん	梨、にんにく、生姜 ごぼう、こんにゃく 大根、長ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま油 ごま油	600	796		
10日 (火)	食パン	牛乳	さけフライトマトソースがけ チンゲン菜のサラダ (イタリアンドレッシング) かぼちゃスープ チョコレートジャム	さけ	牛乳	トマト チンゲン菜、 にんじん	大根 玉ねぎ	食パン、さとう、でん粉 小麦粉、パン粉	油 ドレッシング 油、バター、 生クリーム	659	806		
11日 (水)	中華めん	牛乳	棒ぎょうざ 小松菜の酢じょうゆ和え 五目ラーメン	ぶた肉、とり肉	牛乳	小松菜、にんじん にんじん、 チンゲン菜	キャベツ、玉ねぎ、生姜 キャベツ きくらげ、長ねぎ	中華めん、小麦粉、 パン粉、でん粉、さとう	油	554	706		
12日 (木)	ごはん	牛乳	つくねの生姜だれがけ とんこつ煮 豆腐のみそ汁	とり肉、 とりレバー	牛乳	にんじん、 さやいんげん	生姜、玉ねぎ 生姜、大根、こんにゃく 長ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉、パン粉	ごま、油 油	575	750		
13日 (金)	ごはん 行事食 (十五夜)	牛乳	さんまフライ(ソース) 里芋のそぼろ煮 お月見汁 十五夜ゼリー	さんま とり肉	牛乳	にんじん、小松菜	長ねぎ	ごはん、パン粉、 小麦粉、でん粉、さとう	油	677	891		
17日 (火)	コッペパン	牛乳	ハンバーグ バーベキューソースがけ フルーツポンチ ポトフ	ぶた肉、とり肉	牛乳	にんにく、玉ねぎ にんじん	にんにく、玉ねぎ パイナップル、みかん 玉ねぎ	コッペパン、さとう	オリーブオイル ゼリー	607	750		
										21.9	26.3		

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	小学生	中学生	
18日 (水)	中華めん	牛乳	豆腐入りしゅうまい	豆腐、ぶた肉、 とり肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	中華めん、小麦粉、 でん粉、さとう		607	797	
			海そうサラダ (中華ドレッシング)		わかめ、昆布、 赤さくら草、のり	にんじん	きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
			ちゃんぽんめん	ぶた肉、 かまぼこ、みそ		にんじん	にんにく、生姜、キャベツ、 もやし		油			
19日 (木)	ごはん	牛乳	さばのみぞれがけ	さば	牛乳		大根	ごはん、でん粉		590	789	
			こんにゃくの炒め煮	とり肉、 さつま揚げ		にんじん、 さやいんげん	こんにゃく	さとう	ごま油			
			かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	豆腐、みそ		かぼちゃ	玉ねぎ、長ねぎ					
20日 (金)	地粉うどん	牛乳	さつまいもの天ぷら(卵含む)		牛乳			地粉うどん、天ぷら粉、 さつまいも、小麦粉	油	576	710	
			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					
			かやくうどん	とり肉、生揚げ、 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	さとう				
24日 (火)	コッペパン	牛乳	野菜コロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、 かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆、にんにく	コッペパン、小麦粉、でん粉 パン粉、じゃがいも、さとう	油	591	760	
			三色ソテー			にんじん	枝豆、とうもろこし		油			
			ミルクスープ	とり肉	スキムミルク、 牛乳	にんじん、 ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも、でん粉	油、バター			
25日 (水)	地粉うどん	牛乳	サモサ風春巻き		牛乳	さやいんげん、 にんじん	玉ねぎ	地粉うどん、小麦粉、 じゃがいも	油、ごま	632	801	
			小松菜のみそドレッシング和え	みそ		小松菜、にんじん	もやし、とうもろこし	さとう	ごま			
			カレーうどん	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	さとう、でん粉	カレールウ			
26日 (木)	ごはん	牛乳	ポークチャップ	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉	油	573	772	
			ポテトの洋風煮	ベーコン		にんじん、パセリ		じゃがいも	油			
			ジュリエンスープ			にんじん	玉ねぎ、大根、キャベツ		油			
27日 (金)	ごはん	牛乳	海鮮チヂミ	いか	牛乳	にら	キャベツ	ごはん、小麦粉、 さとう、米粉	油	621	827	
			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			
			マーボー豆腐	ぶた肉、豆腐、 みそ		にんじん	玉ねぎ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油			
30日 (月)	ごはん	牛乳	とり肉の塩から揚げ	とり肉	牛乳		にんにく	ごはん、さとう、 でん粉	油	624	823	
			中華丼の具	ぶた肉		にんじん	キャベツ、もやし	でん粉	油			
			トック入り中華スープ		わかめ	にんじん、小松菜	長ねぎ	トック	ごま油			
<small>※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。          ※「中&gt;〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。</small>									8・9月平均栄養摂取量	熱量(Kcal) たんぱく質(g)	602 25.0	785 30.7



# 給食だより



8・9月の目標 「夏バテを解消しよう」

1年で1番暑い季節がやってきました。近年、猛暑日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて気温が下がったりするなど過ごしくなっています。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。

## 自分でコントロールしよう

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

### 体内時計



人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することがよいとされています。

### SDGs取組献立

#### 8・9月のテーマ 『環境にやさしい食事をしよう』

牛や豚などの畜産動物を育てるには、多くの土地と餌が必要なため、森林の伐採や生態系、水質資源の破壊につながります。今月のキーマカレーは豚ひき肉より大豆ミートを多く入れて作ります。大豆ミートはたんぱく質が豊富でお肉の代わりに食材として注目されています。環境のことを考えてバランスのよい食事をしてみましょう。



元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。



### 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22日頃に掲載  
する予定です。