小学校
令和8年度



# １０月給食予定献立表

加須市教育委員会学校給食課
（加須学校給食センター）
TEL０４８０－６８－３７５５

| 日 | 曜 | 献立名 | おもに使われる食品名 おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ） | おもに体をつくるもとになる食品（あか） | おもに体の調子をととのえるもとになる食品（みどり） | アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目） | 栄養値 エネルギー kcal | 蛋白質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | キムチチゲスープ | ごま油 | 豚肉 とうふ みそ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ にら 白菜キムチ | ごま 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | 599 | 26.0 |
| | | ほっけのしおやき | | ほっけ一塩 | | | | |
| | | ごぼうとちくわのあまからいため | 油 さとう ごま | ちくわ | ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ | 小麦 大豆 ごま | | |
| 2 | 金 | わかめごはん | 米 | わかめ | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | とんじる | じゃがいも | 豚肉 とうふ みそ | ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ | 豚肉 大豆 | 649 | 25.0 |
| | | とりのからあげ | 油 でんぷん | 鶏肉生姜醤油漬け | | 鶏肉 小麦 大豆 | | |
| | | もやしのナムル | ナムルドレッシング | | もやし にんじん きゅうり | 鶏肉 ごま 小麦 豚肉 大豆 | | |
| 5 | 月 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | ワンタンスープ | ワンタン | 鶏肉 | にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ しょうが | 鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆 | 635 | 20.5 |
| | | かぼちゃひきにくフライ | 油 | かぼちゃひき肉フライ | | りんご 小麦 豚肉 大豆 | | |
| | | ほうれんそうのごまあえ | ごま さとう | | ほうれんそう もやし にんじん きゅうり | 小麦 ごま 大豆 | | |
| 6 | 火 | デニッシュペストリー | デニッシュペストリー | | | 小麦 大豆 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | かわごえいものポタージュ | さつまいも 油 ベシャメルルウ 生クリーム | 牛乳 スキムミルク チーズ | たまねぎ パセリ | 鶏肉 小麦 乳 大豆 | 675 | 26.4 |
| | | とりにくのオニオンソースがけ | 油 さとう でんぷん | 鶏肉 | にんにく たまねぎ | 小麦 鶏肉 大豆 | | |
| | | ブロッコリーとツナのソテー | 油 | まぐろ油漬け | ブロッコリー にんじん しめじ にんにく とうもろこし | 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 | | |
| 7 | 水 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | みそちゃんこじる | 油 | 生揚げ 鶏肉団子 みそ | ごぼう にんじん だいこん はくさい えのきだけ ねぎ | 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 | 642 | 28.7 |
| | | たらのてりやき | | スケソウタラ照り焼き | | 小麦 大豆 | | |
| | | にくじゃが | 油 じゃがいも さとう | 豚肉 | こんにゃく にんじん たまねぎ グリンピース | 豚肉 小麦 大豆 | | |
| 8 | 木 | ちゅうかめん | 中華めん | | | 小麦 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | とんこつラーメンじる | 油 ごま | 豚肉 なると 豆乳 | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ねぎ 紅しょうが | 鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆 | 682 | 23.8 |
| | | はるまき | 油 | 春巻き | | 鶏肉 ごま 小麦 大豆 | | |
| | | わかめとこんにゃくのサラダ | 玉葱ドレッシング | わかめ | にんじん きゅうり こんにゃく とうもろこし | りんご 小麦 大豆 | | |
| 9 | 金 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | ジョアブルーベリー | | ジョアブルーベリー | | 乳 | | |
| | | にんじんのふわとろスープ | でんぷん | かに風味かまぼこ 卵 | にんじん たまねぎ えのきだけ はくさい | 鶏肉 卵 小麦 豚肉 大豆 | 653 | 24.4 |
| | | チキンナゲット 2こ | | チキンナゲット | | 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 | | |
| | | タコスライスのぐ | 油 | 豚肉 大豆 大豆ミート みそ チーズ | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト | りんご 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 乳 | | |
| 13 | 火 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | わかじしカレー | 油 さとう カレールウ | 豚肉 | しょうが にんにく たまねぎ | りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 乳 ごま | 720 | 20.2 |
| | | あおのりポテト | じゃがいも 油 | 青のり | | | | |
| | | はなやさいサラダ | イタリアンドレッシング | | ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり とうもろこし | | | |
| 14 | 水 | やまがたしょくパン | 山型食パン | | | 小麦 大豆 | | |
| | | チョコクリーム | チョコクリーム | | | 乳 大豆 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | パスタいりペイザンスープ | オリーブオイル マカロニ じゃがいも | ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース | 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | 633 | 23.4 |
| | | チーズオムレツ | | チーズオムレツ | | 卵 乳 大豆 | | |
| | | ラタトゥイユ | オリーブオイル さとう | | にんにく 黄パプリカ たまねぎ にんじん ズッキーニ なす しめじ トマト バジル | 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 | | |
| 15 | 木 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | ふりかけ | | のりふりかけ | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | こまつなとさつまいものみそしる | さつまいも | 煮干し粉 油揚げ みそ | にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな | 大豆 | 642 | 24.4 |
| | | とうふハンバーグおろしソースがけ | さとう でんぷん | 豆腐ハンバーグ | だいこん しょうが | 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | | |
| | | こんにゃくのおかかに | 油 さとう | 豚肉 さつま揚げ かつお節 | にんじん こんにゃく さやいんげん | 豚肉 小麦 大豆 | | |
| 16 | 金 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | ゆばいりすましじる | | かまぼこ ゆば わかめ | たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ | 小麦 大豆 | 677 | 27.2 |
| | | いわしのかぼすみそに | | いわしのかぼすみそ煮 | | 大豆 | | |
| | | カラフルいりたまご | 油 さとう | 鶏肉 大豆フレーク 卵 | にんじん しいたけ たけのこ えだまめ とうもろこし | 鶏肉 卵 小麦 大豆 | | |
| 19 | 月 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | ぎょうじる | 油 じゃがいも | 生揚げ かまぼこ | ごぼう にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ | 小麦 大豆 | 700 | 25.1 |
| | | チキンなんばん | でんぷん 油 さとう | 鶏肉 | | 小麦 鶏肉 大豆 | | |
| | | わかめいため | ごま油 さとう | 豚肉 わかめ | しょうが にんじん さやいんげん とうもろこし | ごま 豚肉 小麦 大豆 | | |
| 20 | 火 | コッペパンスライス | コッペパン | | | 小麦 大豆 | | |
| | | コーヒーミルク | | コーヒーミルク | | 乳 | | |
| | | ひよこまめのポトフ | じゃがいも | ベーコン ひよこ豆 | にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ | 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | 604 | 25.2 |
| | | やきフランクフルト | | フランクフルト | | 豚肉 | | |
| | | シンガポールビーフン | 油 さとう ビーフン | 豚肉 | にんじん もやし たまねぎ こまつな | 鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆 | | |
| 21 | 水 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | あきなすとキャベツのみそしる | | みそ | ごぼう なす だいこん キャベツ しめじ こんにゃく ねぎ | 大豆 | 658 | 25.2 |
| | | さんまのかばやき | 油 さとう | さんまでん粉付き | | 小麦 大豆 | | |
| | | ちゅうかやさいいため | 油 さとう でんぷん | 鶏肉 生揚げ | にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー しょうが | 小麦 鶏肉 大豆 | | |
| 22 | 木 | じごなうどん | 地粉うどん | | | 小麦 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | きのこうどんのしる | さとう | 鶏肉 かまぼこ | にんじん たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ えのきだけ こまつな ねぎ | 鶏肉 小麦 大豆 | 628 | 21.5 |
| | | おいものてんぷら | さつまいも 油 小麦粉 じゃがいも | | | 小麦 大豆 | | |
| | | きゅうりともやしのちゅうかあえ | さとう ごま油 | | もやし にんじん きゅうり | 小麦 大豆 ごま | | |
| | | ○かぼちゃのとうにゅうプリン | かぼちゃ豆乳プリン | | | 大豆 | | |
| 23 | 金 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | ピリからみそしる | さといも | 煮干し粉 油揚げ みそ | にんじん もやし かぶ ほうれんそう | 大豆 | 638 | 23.2 |
| | | フヨーハイ | さとう でんぷん | かにたま | しょうが | 卵 鶏肉 小麦 大豆 | | |
| | | キムタクごはんのぐ | 油 ごま | 豚肉 | こんにゃく ねぎ 白菜キムチ たくあん | 豚肉 小麦 ごま | | |
| 26 | 月 | ごはん | 米 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | もずくのちゅうかスープ | ごま油 | もずく 豆腐 なると | にんじん たまねぎ チンゲンサイ | 鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆 | 637 | 24.3 |
| | | ヤンニョムフィッシュ | 油 ごま油 さとう | ホキでん粉付き | にんにく | ごま 小麦 大豆 | | |
| | | ブルコギふうやさいいため | ごま油 さとう ごま でんぷん | 豚肉 | にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ にら | ごま 豚肉 小麦 大豆 | | |
| 27 | 火 | ロールパン | ロールパン | | | 小麦 大豆 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | かおりぶたととうがんのトマトスープ | 油 じゃがいも | 香り豚 | にんにく とうがん たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ | 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | 699 | 25.2 |
| | | チキンのあまからあげ | でんぷん 油 さとう はちみつ | 鶏肉 | にんにく | 小麦 鶏肉 大豆 | | |
| | | じばさんきゅうりのフレンチサラダ | さとう 油 | | にんじん きゅうり キャベツ 紫キャベツ とうもろこし | 小麦 | | |

不動岡小・樋遣川小 加須小からのリクエスト献立

大越小からのリクエスト献立

目の愛護デー献立

ごはんにかけて食べよう！

西武ライオンズ応援献立



【若獅子カレー】

【宮崎県の郷土料理】



図書コラボ献立



【おばけのてんぷら】

| 日 | 曜 | 献立名 | おもに使われる食品名 おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ） | おもに体をつくるもとになる食品（あか） | おもに体の調子をととのえるもとになる食品（みどり） | アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目） | 栄養値 エネルギー kcal | 栄養値 蛋白質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | 水 | ごはん | 米 | | | | 677 | 24.5 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | マーボーどうふ | 油 さとう でんぷん | 豚肉 みそ 豆腐 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にら | 鶏肉 豚肉 小麦 ゼラチン 大豆 | | |
| | | ぼうぎょうざ | | ぎょうざ | | 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 | | |
| | | フルーツあんにんどうふ | 杏仁豆腐 | | もも みかん パイナップル | もも 大豆 | | |
| 29 | 木 | ごはん | 米 | | | | 699 | 24.4 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | アルファベットスープ | マカロニ | ウインナー | にんじん たまねぎ キャベツ | 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | | |
| | | ハンバーグデミソースかけ | 油 さとう デミグラスソース | ハンバーグ | たまねぎ マッシュルーム | りんご 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | | |
| | | ポテトサラダ | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | | にんじん とうもろこし えだまめ | 大豆 | | |
| 30 | 金 | ツイストパン | ツイストパン | | | 小麦 大豆 | 638 | 24.6 |
| | | ヨーグルトドリンク | | 飲むヨーグルト | | 乳 | | |
| | | パンプキンスープ | 油 ベシャメルルウ | 鶏肉 牛乳 チーズ | にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ | 鶏肉 小麦 大豆 乳 | | |
| | | えびカツ | 油 | えびカツ | | えび 小麦 大豆 | | |
| | | ソース | | | | りんご 大豆 | | |
| | | だいこんサラダ | 中華ドレッシング | | だいこん こまつな とうもろこし きゅうり にんじん | 鶏肉 ごま 小麦 豚肉 大豆 | | |

加須東中・加須平成中からのリクエスト献立

ハロウィーン献立

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※ ○印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。
※ 加須市内の給食センター（加須・騎西）では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。
※今年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルゲン物質該当原材料名」でご確認ください。
**※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、きゅうり、ねぎ、冬瓜、きくらげ、香り豚】です。**

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| えび | 小麦 | くるみ | 小麦 | そば | 卵 | 乳 |
| 落花生(ピーナッツ) | アーモンド | あわび | いか | いくら | オレンジ | カシューナッツ |
| キウイフルーツ | 牛肉 | ごま | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 |
| バナナ | 豚肉 | まつたけ | もも | やまいも | りんご | ゼラチン |

| 21回 | | | |
|---|---|---|---|
| | 平均栄養量 | 656 | 24.4 |
| | 基準栄養量 | 650 | 21.2～32.5 |

１０月のご飯は **加須地域産 彩のきずな** を使用しています。




加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター

10月は「食欲の秋」、「実りの秋」といわれるように、さつまいもや栗、新米などさまざまな食材が収獲の時期を迎える豊かな季節です。また、10月16日は国連によって、世界の食料問題について考える日として「世界食料デー」に制定されています。実りの秋だからこそ、食べ物があることのありがたみや、食材を育てる生産者さん、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちを考える機会にしてみましょう。

## 食べ物の もったいない を減らそう！




国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38％（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）　※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS　2 飢餓をゼロに

## 給食時間にできること

**1 協力して準備をし、食べる時間を確保する**



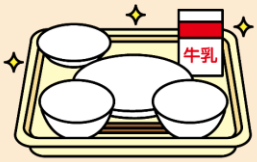
食べているときも時間を意識しましょう

**2 自分が食べ切れる量に調整する**




体に必要な量を知ることも大切です

**3 食べ残しのないように、きれいに食べる**




「お皿ピカピカ」を目指しましょう

## 食材の「捨てすぎ」に注意しましょう



調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てていませんか？これも家庭の食品ロスの一因です。「捨てすぎ」ないようにしましょう。

## 本にちなんだ給食を味わおう！

10月27日から11月9日は「読書週間」です。これに合わせ、センターではこの時期に図書コラボ給食として本の内容にちなんだ料理が登場します。今回は「おばけのてんぷら」という絵本から「おいものてんぷら」を作ります。この機会に読書を楽しみ、お話の世界に思いをめぐらせてみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。



今月のセンター統一メニューは、「若獅子カレー」です。玉ねぎとお肉がたっぷり入るのが特徴です。西武ライオンズの選手が実際に食べているものと同じレシピで作ります！お楽しみに！！