中学校
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）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 蛋白質 g
1	木	中華めん	中華めん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		とんこつラーメン汁	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	792	27.2
		春巻き	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		
2	金	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		みそちゃんこ汁	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	775	34.8
		たらの照り焼き		スケソウタラ照り焼き		小麦 大豆		
		肉じゃが	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		
5	月	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		
		川越いものポタージュ	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	795	30.8
		とり肉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		
6	火	ごはん 大越小からのリクエスト献立	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	799	24.5
		かぼちゃひき肉フライ	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		
7	水	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		秋なすとキャベツのみそ汁		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	818	30.5
		さんまのかば焼き	油 さとう	さんまでん粉付き		小麦 大豆		
		中華野菜炒め	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		
8	木	ごはん 目の愛護デー献立	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	827	29.8
		チキンナゲット 3こ ごはんにかけて食べよう！		チキンナゲット		鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
		タコスライスの具	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		
9	金	ごはん 西武ライオンズ応援献立	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		若獅子カレー	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	914	23.9
		あおのりポテト	じゃがいも 油	青のり				
		花野菜サラダ	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			
		【若獅子カレー】						
13	木	山型食パン	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		
		パスタ入りペイザンスープ	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	768	28.8
		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		
14	水	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくの中華スープ	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	777	28.9
		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		
		プルコギ風野菜炒め	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		
15	木	地粉うどん 図書コラボ献立	地粉うどん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		きのこうどんの汁	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	761	25.3
		おいもの天ぷら 【おばけのてんぷら】	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中華あえ	さとう ごま油		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 ごま		
		○かぼちゃの豆乳プリン	かぼちゃ豆乳プリン			大豆		
16	金	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		ピリ辛みそ汁	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	772	27.6
		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		
		キムタクごはんの具	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		
19	月	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		マーボー豆腐	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	817	29.0
		棒ぎょうざ		ぎょうざ		鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
		フルーツ杏仁豆腐	杏仁豆腐		もも みかん パイナップル	もも 大豆		
20	火	ロールパン	ロールパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		香り豚と冬瓜のトマトスープ	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	894	30.9
		チキンの甘辛あげ	でんぷん 油 さとう はちみつ	鶏肉	にんにく	小麦 鶏肉 大豆		
		地場産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		
21	水	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		湯葉入りすまし汁		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	813	32.6
		いわしのかぼすみそ煮		いわしのかぼすみそ煮		大豆		
		カラフル炒りたまご	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		
22	木	ごはん	米					
		ふりかけ		のりふりかけ				
		牛乳		牛乳		乳		
		小松菜とさつまいものみそ汁	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	765	28.8
		豆腐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煮	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		
23	金	わかめごはん 不動岡小・種遠川小加須小からのリクエスト献立	米	わかめ				
		牛乳		牛乳		乳		
		豚汁	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	790	29.8
		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		
26	月	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	キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ にら 白菜キムチ	ごま 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	753	32.7
		ほっけの塩焼き		ほっけ一塩				
		ごぼうとちくわの甘辛炒め	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		
27	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		
		ひよこ豆のポトフ	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	792	33.0
		焼きフランクフルト		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		

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【宮崎県の郷土料理】	米				854	29.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ざぶ汁	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		
		チキン南蛮	でんぷん 油 さとう	鶏肉		小麦 鶏肉 大豆		
		わかめ炒め	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		
29	木	ツイストパン ハロウィーン献立	ツイストパン			小麦 大豆	821	30.9
		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		
		大根サラダ	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		
30	金	ごはん 加須東中・加須平成中からのリクエスト献立	米				839	28.2
		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		

21回	平均栄養量	806	29.4
	基準栄養量	830	26.9～41.5

※ 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

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



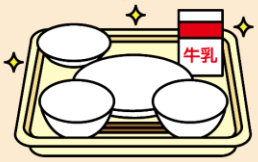
食べているときも時間を意識しましょう

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！！