小・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
（加須市立騎西学校給食センター）
TEL０４８－５６９－２１１２

| 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 | メロンパン | メロンパン | | | 小麦 大豆 | | |
| | | 牛乳（種足小学校リクエスト献立） | | 牛乳 | | 乳 | 727 | 25.9 |
| | | ミネストローネ | 油 マカロニ | ぶた肉 | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム トマト | 小麦 豚肉 | | |
| | | 味つきチキンカツ | 油 さとう | チキンカツ | | 小麦 大豆 鶏肉 | 863 | 30.3 |
| | | ポテトサラダ | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | | えだまめ とうもろこし | 大豆 | | |
| 2 | 金 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 664 | 27.4 |
| | | みそすいとん汁 | すいとん | とり肉 油あげ みそ | しいたけ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ | 小麦 大豆 鶏肉 | | |
| | | さわらのごま照り焼き | | さわらのごま照り漬け | | 小麦 大豆 ごま | 781 | 32.0 |
| | | きんぴらごぼう | 油 さとう ごま油 | さつま揚げ | ごぼう にんじん さやいんげん | 小麦 大豆 ごま | | |
| 5 | 月 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 817 | 30.0 |
| | | 卵とコーンのスープ | でんぷん | とり肉 たまご | にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ | 小麦 卵 大豆 鶏肉 | | |
| | | ホキのチリソースかけ | 油 ごま油 さとう でんぷん | ホキ | しょうが にんにく たまねぎ | 小麦 大豆 鶏肉 ごま | 705 | 33.2 |
| | | あつあげ入りホイコーロー | 油 さとう | ぶた肉 みそ あつあげ | にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン たけのこ | 小麦 大豆 豚肉 ごま | | |
| 6 | 火 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 682 | 25.7 |
| | | 豆腐のピリ辛みそ汁 | ごま油 さといも | みそ とうふ わかめ | しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう | 大豆 ごま | | |
| | | やさいとうふナゲット(2こ) | 油 | やさいとうふナゲット | | 小麦 大豆 | 790 | 28.8 |
| | | ぶた肉のしょうが焼き | ごま油 さとう でんぷん ごま | ぶた肉 | しょうが たまねぎ にんじん エリンギ | 小麦 大豆 豚肉 ごま | | |
| 7 | 水 | ちゅうかめん | ちゅうかめん | | | 小麦 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 695 | 27.8 |
| | | とんこつラーメンの汁 | 油 ごま | ぶた肉 なると | にんにく もやし ねぎ きくらげ しょうが ほうれんそう | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま | | |
| | | はんぺんチーズフライ | 油 | はんぺんチーズフライ | | 小麦 乳 卵 大豆 やまいも | 750 | 30.3 |
| | | 三色ナムル | ナムルドレッシング | | ごまつな 切り干しだいこん にんじん | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま | | |
| 8 | 木 | 食パン【ブルーベリージャム】 | 食パン ブルーベリージャム | | | 小麦 大豆 | | |
| | | 牛乳（目の愛護デー献立） | | 牛乳 | | 乳 | 658 | 26.8 |
| | | きのこのクリームスープ | 油 ベシャメルルウ | ベーコン あさり 牛乳 スキムミルク | にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ほうれんそう パセリ | 小麦 乳 豚肉 鶏肉 | 773 | 32.0 |
| | | かぼちゃひき肉フライ | 油 | かぼちゃひき肉フライ | | 小麦 大豆 豚肉 りんご | | |
| | | むげんピーマン | ごま油 ごま | ツナ かまぼこ かつおぶし しおこんぶ | ピーマン | 小麦 大豆 ごま | | |
| 9 | 金 | 麦ごはん（埼玉西武ライオンズ応援献立） | 麦ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 758 | 27.6 |
| | | わかじしカレー | 油 カレールウ さとう | とり肉 | たまねぎ | 小麦 乳 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ごま りんご | | |
| | | 焼きフランク | | フランクフルト | | 豚肉 | 912 | 31.5 |
| | | こんにゃくサラダ ©SEIBU Lions | イタリアンドレッシング | | やさいこんにゃく(にんじん・かぼちゃ) キャベツ きゅうり | | | |
| 13 | 火 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 695 | 29.0 |
| | | 豚汁 | 油 さといも | ぶた肉 にぼし粉 みそ とうふ | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ | 大豆 豚肉 | | |
| | | きびなごさくさくフライ（小2こ・中3こ） | 油 | きびなごさくさくフライ | | 小麦 大豆 | 828 | 34.4 |
| | | 三色そぼろ | さとう | とり肉 いりたまご | しょうが えだまめ | 小麦 卵 大豆 鶏肉 | | |
| 14 | 水 | わかめごはん | わかめごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 621 | 20.7 |
| | | 肉だんごスープ | はるさめ ごま油 | ミートボール | にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま | | |
| | | フヨーハイのあまずあんかけ | さとう でんぷん | フヨーハイ | | 小麦 卵 大豆 | 715 | 22.8 |
| | | きゅうりのちゅうかサラダ | 塩中華ドレッシング | | もやし にんじん きゅうり きくらげ | | | |
| 15 | 木 | クロワッサン | クロワッサン | | | 小麦 大豆 | | |
| | | コーヒーミルク | | コーヒーミルク | | 乳 | 668 | 23.4 |
| | | ニョッキのトマト煮 | ニョッキ オリーブオイル | ぶた肉 大豆ミート | にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト | 小麦 大豆 豚肉 | | |
| | | さけマヨかつ | 油 | さけマヨかつ | | 小麦 卵 大豆 ゼラチン さけ | 704 | 24.8 |
| | | ほうれん草とコーンのソテー | 油 | | とうもろこし もやし ほうれんそう | | | |
| 16 | 金 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 603 | 24.2 |
| | | キムチスープ | ごま油 | とり肉 とうふ | しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ しらたき ねぎ | 小麦 大豆 鶏肉 ごま | | |
| | | ぎょうざロール | | ぎょうざロール | | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 | 705 | 27.5 |
| | | ビビンバの具 | ごま油 さとう ごま | ぶた肉 大豆ミート | しょうが にんにく にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう | 小麦 大豆 豚肉 ごま | | |
| 19 | 月 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | ジョアプレーン | | ジョアプレーン | | 乳 | 704 | 25.4 |
| | | ハッシュドポーク | 油 じゃがいも さとう ハヤシルウ | ぶた肉 | にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト | 小麦 大豆 豚肉 りんご | | |
| | | おさかなナゲット(2こ) | | おさかなナゲット | | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 | 827 | 28.8 |
| | | おやまめこまめサラダ | ごま ノンエッグマヨネーズ | 大豆 | えだまめ にんじん カリフラワー キャベツ | 大豆 ごま | | |
| 20 | 火 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 578 | 26.2 |
| | | さわにわん | | ぶた肉 かまぼこ | しいたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ | 小麦 大豆 豚肉 | | |
| | | もうかのさいきょう焼き | | もうか西京漬け | | 小麦 大豆 | 681 | 30.5 |
| | | ひじきのいため煮 | 油 さとう | ひじき 大豆 | にんじん しいたけ こんにゃく | 小麦 大豆 | | |
| 21 | 水 | じごなうどん（図書コラボ給食「おばけのてんぷら」） | じごなうどん | | | 小麦 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 698 | 22.6 |
| | | カレーうどんの汁 | 油 カレールウ でんぷん | ぶた肉 なると | にんじん たまねぎ ねぎ | 小麦 大豆 豚肉 | | |
| | | おいものてんぷら | さつまいも こむぎこ 油 | | | 小麦 | 886 | 27.3 |
| | | かみかみごぼうサラダ | ごまドレッシング | | ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし | ごま | | |
| 22 | 木 | ピタパン | ピタパン | | | 小麦 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 651 | 27.7 |
| | | チリコンカン | 油 じゃがいも さとう | ぶた肉 大豆 | にんにく にんじん たまねぎ トマト | 大豆 豚肉 | | |
| | | ツナオムレツ | | ツナオムレツ | | 小麦 卵 大豆 りんご | 698 | 30.0 |
| | | フルーツポンチ | ぶどうゼリー | | もも みかん パイン | もも | | |
| 23 | 金 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 705 | 25.9 |
| | | ほうれんそうのみそ汁 | | みそ とうふ 油あげ | にんじん ほうれんそう ねぎ | 大豆 | | |
| | | さんまのかば焼き | 油 さとう でんぷん | さんま | | 小麦 大豆 | 845 | 30.8 |
| | | しらたきのソテー | ごま油 さとう | ぶた肉 | しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき | 小麦 大豆 豚肉 ごま | | |
| 26 | 月 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 685 | 24.8 |
| | | ジャーチャンどうふ | 油 | ぶた肉 みそ あつあげ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ | 小麦 大豆 豚肉 | | |
| | | えびにらまんじゅう(2こ) | | えびにらまんじゅう | | 小麦 大豆 豚肉 えび ごま | 685 | 24.8 |
| | | 春雨サラダ | はるさめ 中華ごまドレッシング | | にんじん きゅうり | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま | | |
| 27 | 火 | ロールパン | ロールパン | | | 小麦 大豆 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 659 | 19.9 |
| | | きのこスープスパゲティ | オリーブオイル スパゲティ | | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ | 小麦 大豆 | | |
| | | チキンナゲット(2こ) | | チキンナゲット | | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 | 803 | 24.0 |
| | | ジャーマンポテト | 油 じゃがいも | ベーコン | たまねぎ パセリ | 豚肉 | | |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | 水 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 619 | 24.9 |
| | | かきたま汁 | でんぷん | なると たまご | にんじん しめじ きくらげ ねぎ ほうれんそう | 小麦 卵 大豆 | | |
| | | ホキの南蛮ソースかけ | 油 でんぷん ごま油 さとう | ホキ | にんにく しょうが たまねぎ | 小麦 大豆 ごま | 716 | 27.1 |
| | | 茎わかめのサラダ | たまねぎドレッシング | くきわかめ | キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし | 小麦 大豆 りんご | | |
| 29 | 木 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | 771 | 30.0 |
| | | ごまみそ汁 | ごま油 ごま | ぶた肉 油あげ とうふ みそ | にんにく もやし こまつな ねぎ | 大豆 豚肉 ごま | | |
| | | とりのから揚げ | でんぷん 油 | とり肉しょうがしょうゆ漬け | | 小麦 大豆 鶏肉 | 892 | 33.4 |
| | | さつまいもごはんの具 | さつまいも さとう | 油あげ | にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん | 小麦 大豆 | | |
| 30 | 金 | チキンライス（ハロウィン献立） | チキンライス | | | 大豆 鶏肉 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 | | |
| | | ほうれん草のクリームスープ | 油 ベシャメルルウ | とり肉 牛乳 スキムミルク | にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれんそう | 小麦 乳 鶏肉 | 720 | 26.0 |
| | | ハンバーグのデミソースかけ | 油 さとう デミグラスソース | ハンバーグ | たまねぎ | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご | 884 | 30.9 |
| | | 野菜ソテー | 油 | | とうもろこし にんじん キャベツ もやし | | | |
| | | ○かぼちゃプリン | かぼちゃプリン | | | 大豆 | | |

| 21回 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 平均栄養量 | 小学校 | 679 | 25.8 |
| | 中学校 | 801 | 30.9 |
| 基準栄養量 | 小学校 | 650 | 21.2～32.5 |
| | 中学校 | 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。
**※ 今月の地場産物は【米、きゅうり、にんじん、きくらげ】です。**
**※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。**
**※今年度より、【ドレッシング】は1人ずつ個包装ドレッシングで提供します。**
**また、センターでドレッシングを和えてから提供するサラダのドレッシング開しては、熱や力のもとになる食品（黄色）でご確認ください。**
※ 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 | かに | 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 |

給食予定献立表は加須市のHPでもご覧いただけます
レシピも掲載しています
学校給食課のページはこちら ⇒

１０月のご飯は**加須産彩のきずな**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

## 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！！