

| 令和6年度 | | 10月分 小学校給食予定献立表(鴻巣市立鴻巣中央小学校) | | | | 鴻巣市教育委員会 |
|---------|---------------------------|------------------------------|------------------|-----------------------------------|---|----------|
| 日曜 | 献立名 | 食品の種類 | | | | エネルギー |
| | | エネルギーのもとになる(黄) | 体をつくるもとになる(赤) | 体の調子を整えるもとになる(緑) | 調味料 | たんぱく質 |
| 1 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 650 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | マーボーなす | 油 砂糖 でんぷん ごま油 | 豚肉 みそ | なす 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ | 豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう | 22.3 |
| | 中華スープ りんごのタルト | ごま りんごのタルト | 鶏肉 うずら卵 豆腐 | にんじん えのきたけ チンゲンサイ | 中華だし 塩 酒 | 14% |
| 2 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 592 |
| | 黒パン | 黒パン | | | | |
| | ポークビーンズ | じゃがいも 油 砂糖 | 豚肉 大豆 | 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく トマト | ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう 赤ワイン パプリカ粉 | 28.0 |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー サラダこんにゃく キャベツ | | 19% |
| 3 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 617 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | さばのみそ煮 | 砂糖 | さば みそ | しょうが ねぎ | しょうゆ みりん 酒 | 23.0 |
| | おひたし | | ひじき | こまつな | | 15% |
| | 根菜汁 | さいとも | | にんじん だいこん ごぼう | しょうゆ 酒 塩 かつおさばだし | 15% |
| 4 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 595 |
| | 和歌山とんこつしょうゆラーメン | ホト中華めん | | | | |
| | | 油 でんぷん | 豚肉 なた豆 | にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ たけのこ | こしょう とんこつ しょうゆ みりん 酒 塩 | 27.6 |
| | コーンしゅうまい(2こ) ミニトマト(2こ) | | コーンしゅうまい | ミニトマト | | 19% |
| 7 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 645 |
| | 豚肉とごぼうの炊き込みご飯 | 米 ごま油 | 豚肉 油揚げ | ごぼう にんじん しょうが えだまめ | 酒 しょうゆ 塩 | |
| | だし巻き卵 | | だし巻き卵 | | | 29.3 |
| | あさりのみそ汁 | じゃがいも | あさり 豆腐 みそ | ねぎ | かつおさばだし | 18% |
| | アセロラゼリー | アセロラゼリー | | | | 18% |
| 8 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 629 |
| | カレーライス | 米 油 バター 小麦粉 じゃがいも | 豚肉 スキムミルク | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ | カレー粉 スープストック こしょう ケチャップ ウスターソース 塩 | 20.4 |
| | フルーツポンチ | ぶどうゼリー | | パイン 黄桃 こんにゃくダイスレモン | | 13% |
| 9 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 595 |
| | 食パン | 食パン | | | | |
| | ブルーベリージャム | ブルーベリージャム | | | | |
| | さけグラタン | 油 ベジマールソース | さけ 牛乳 スキムミルク チーズ | 玉ねぎ しめじ | 白ワイン 塩 こしょう | 30.4 |
| | ブロッコリーとコーン | | ブロッコリー コーン | | 塩 | 20% |
| | コンソメスープ | じゃがいも | ベーコン | にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ | コンソメ 塩 こしょう | |
| 10 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 592 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | ジャージャン豆腐 | 油 砂糖 でんぷん | 豚肉 厚揚げ みそ | にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ピーマン | しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし | 24.7 |
| | わかめスープ | ごま 春雨 | わかめ | ねぎ にんじん えのきたけ | 中華だし 塩 しょうゆ | 17% |
| | 味付き小魚 | | 味付き小魚 | | | |
| 11 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 600 |
| | こどもパンスライス | こどもパン | | | | |
| | こうすコロケ | ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉 | 豚肉 スキムミルク | 玉ねぎ | 塩 こしょう 中濃ソース | 23.1 |
| | ポイルキャベツ | | キャベツ | | 塩 | |
| | ミネステ麦麦リゾット | 大麦 オリブオイル | ベーコン あさり | 玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト にんにく | スープストック 塩 こしょう | 15% |
| 15 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 642 |
| | タンタンメン | ホト中華めん | | | | |
| | | ごま油 でんぷん | 豚肉 干しえび | チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく しょうが | 豆板醤 中華だし 酒 塩 しょうゆ テンメンジャン | 26.2 |
| | お好み焼き(大阪府の郷土料理) | 小麦粉 ながいも | ベーコン かつお節 青のり | キャベツ 玉ねぎ | 塩 中濃ソース | 16% |
| | りんご | | りんご | | | |
| 16 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 637 |
| | さつまいもおこわ | 米 もち米 さつまいも 油 ごま | | | しょうゆ 塩 | |
| | きびなごかり焼き(低2こ・高3こ) | | きびなごかりフライ | | | 25.1 |
| | かす汁(兵庫県の郷土料理) | 油 | 豚肉 さけ 油揚げ みそ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく | かつおさばだし 酒かす | 16% |
| | 柿 | | | 柿 | | |
| 17 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 599 |
| | ツイストパン | ツイストパン | | | | |
| | 焼きうどん | うどん 油 | 豚肉 なた豆 油揚げ かつお節 | 玉ねぎ にんじん キャベツ | しょうゆ 塩 こしょう | 24.2 |
| | たこメンチ | 油 | たこメンチ | | | |
| | わかめサラダ | | わかめ | きゅうり コーン だいこん | ドレッシング | 16% |

| 日曜 | 献立名 | 食品の種類 | | | | エネルギー |
|--|-------------------|---|--|---|---|-------|
| | | エネルギーのもとになる(黄) | 体をつくるもとになる(赤) | 体の調子を整えるもとになる(緑) | 調味料 | たんぱく質 |
| 18 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 611 |
| | こまつな豚みそ丼 | 米 | 豚肉 みそ | しょうが にんにく こまつな もやし にんじん 干しいたけ | 酒 みりん しょうゆ 中華だし | 26.0 |
| | のっぺい汁(新潟県の郷土料理) | 油 さいとも でんぷん | 鶏肉 豆腐 | にんじん ねぎ こんにゃく | しょうゆ 塩 かつおさばだし | 17% |
| 21 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 596 |
| | チャーハン | 米 砂糖 ごま油 | チャーシュー なた豆 | にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ えだまめ | 中華だし しょうゆ 酒 塩 | 26.3 |
| | 焼きぎょうざ(低1こ・高2こ) | | ぎょうざ | | | |
| | レンファアタン | 春雨 でんぷん | 鶏肉 卵 | にんじん ねぎ クリームコーン ほうれんそう | 中華だし 塩 酒 | 18% |
| 22 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 711 |
| | きのこうどん | 地粉うどん | 鶏肉 油揚げ | なめこ まいたけ しめじ にんじん ねぎ | かつおだし しょうゆ みりん | 25.0 |
| | 大学いも | さつまいも 油 砂糖 でんぷん ごま | | | しょうゆ | 14% |
| | チーズ | | チーズ | | | |
| 23 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 608 |
| | れんこんの焼き肉丼 | 米 | 豚肉 | れんこん こんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく | こしょう 酒 しょうゆ | 23.9 |
| | なすのみそ汁 | じゃがいも | 油揚げ みそ | なす 玉ねぎ | かつおさばだし | 16% |
| 24 木 | 【市民の日記念献立】 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 592 |
| | 鴻巣ひなちゃんパン | ひなちゃんパン | | | | |
| | 鶏肉のパーベキューソース | 砂糖 | 鶏肉 | 玉ねぎ にんにく すりおろしりんご | 塩 こしょう 白ワイン トマトピューレ | 28.0 |
| | ひなのすサラダ | ごま | わかめ 海藻類 | きゅうり サラダこんにゃく にんじん | ウスターソース しょうゆ | |
| | 川幅ワタンスープ | ワタンの皮 ごま油 | 豚肉 | にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが | ドレッシング 中華だし 塩 しょうゆ | 19% |
| 25 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 652 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | さんまの竜田揚げ | 油 | さんまの竜田揚げ | | | |
| | さといものそぼろ煮 | 油 さいとも 砂糖 でんぷん | 大豆ミート | しょうが | 酒 しょうゆ | 25.6 |
| | こまつなのみそ汁 | | 豆腐 みそ | こまつな えのきたけ | かつおさばだし | 16% |
| 28 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 638 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | いわしフライ | 油 | いわしフライ | | 中濃ソース | |
| | 五目煮豆 | 砂糖 油 | 鶏肉 さつま揚げ 大豆 | ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ | しょうゆ みりん | 25.0 |
| | ばち汁(兵庫県の郷土料理) | そうめん じゃがいも | 油揚げ | にんじん 玉ねぎ だいこん 干しいたけ こねぎ | かつおさばだし うすくちしょうゆ 塩 | 16% |
| 29 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 647 |
| | ナン | ナン | | | | |
| | カレーミート | じゃがいも 油 小麦粉 | 豚肉 レバーそぼろ 大豆 | 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト | 赤ワイン トマトピューレ ウスターソース カレー粉 スープストック 塩 こしょう | 27.0 |
| | フルーツナタデココ | ナタデココ | | パイン みかん 黄桃 こんにゃくダイスワイン | | 17% |
| 30 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 605 |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | おろしハンバーグ | 砂糖 | ハンバーグ | だいこん | しょうゆ 酒 みりん | |
| | 茎わかめのきんぴら | 砂糖 ごま油 | 茎わかめ 豚肉 | ごぼう にんじん こんにゃく | しょうゆ 酒 唐辛子 | 25.2 |
| | 利久汁 | ごま | 油揚げ みそ | にんじん はくさい ねぎ | かつおさばだし | 17% |
| 31 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 636 |
| | ガーリックピラフ | 米 油 | 豚肉 | にんにく にんじん 玉ねぎ さやいんげん マッシュルーム | 黒こしょう 塩 しょうゆ 白ワイン スープストック | |
| | オムレツのケチャップソースかけ | | オムレツ | | ケチャップ 中濃ソース | 24.0 |
| | パンパキンスープ | じゃがいも 油 ホウイトルク | ベーコン 牛乳 生クリーム | 玉ねぎ かぼちゃペースト パセリ | スープストック 塩 こしょう | 15% |
| | みかん | | みかん | | | |
| はしは毎日 忘れずに持ってきてましよう | | 給食回数 22回 | 学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% | | 10月平均摂取量 622 kcal 25.5g(16.4%) | |
| * 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。 | | | | | | |
| 【肉・青果等の産地(令和6年度9月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。 | | | | | | |
| 豚肉:埼玉県 鶏肉:岩手県 にんじん:北海道 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 キャベツ:群馬県 なす:埼玉県 ピーマン:長野県 チンゲンサイ:茨城県 えのきたけ:長野県 梨:埼玉県 | | | | | | |
| 10月24日(木)は「市民の日記念献立」です | | | 10月10日は「目の愛護デー」です | | | |
| 10月1日の「市民の日」にちなんだ献立です。鴻巣市のマスコットの「ひなちゃん」をモチーフにした鴻巣ひなちゃんパンと、ひなちゃんの巣をイメージして、せん切りのきゅうり、にんじん、わかめを使った「ひなのすサラダ」と、「川幅日本一」にちなんで、ワタンを幅広く切った「川幅ワタンスープ」を提供します。市の歴史を振り返り、愛着と誇りをもち、自分や鴻巣市の将来を思い描く日となるように実施しています。 | | | 目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミンA(カロテン)やアントシアニンです。ビタミンAは、うなぎや鮭などの魚介類やレバー、にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜に含まれ、アントシアニンはブルーベリーやぶどう、なすなどに含まれています。給食では、10月9日にブルーベリーと鮭を使ったメニューを実施します。 | | | |
|  | |  | |  | | |