

令和5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		
2月	振替休業日							
3火	牛乳		牛乳				606	
	ごはん	米						
	えびしゅうまい(2こ)		えびしゅうまい				28.6	
	だいごんの中華和え	ごま油		だいごん	酢 しょうゆ 塩		19%	
	マーボー豆腐	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 こしょう			
4水	牛乳	リクエスト給食(4年生)	牛乳				686	
	ココア揚げパン	コッペパン 砂糖 油 ココア					26.9	
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット					
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン		16%	
5木	牛乳		牛乳				646	
	ごはん	米						
	チキンチキンごぼう	でんぶん 油 砂糖	鶏肉	ごぼう 枝豆	酒 しょうゆ みりん		26.6	
	相性汁	じゃがいも 油	ベーコン 牛乳 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	こしょう かつおだし		16%	
6金	牛乳		牛乳				687	
	チャーシューめん	ホット中華めん						
			なると チャーシュー	にんじん たけのこ もやし ねぎ にんにく	バヤタン 中華だし しょうゆ こしょう		24.9	
	キャラメルポテト	さつまいも 油 バター 砂糖 アーモンド	生クリーム		塩		14%	
10火	牛乳		牛乳				657	
	ナン	ナン						
	若獅子カレー	砂糖 カレールウ	鶏肉	玉ねぎ	コンソメ カレー粉		28.9	
	マゼドアンソテー	じゃがいも 油	ハム	コーン キャベツ にんじん	スーパーストック 塩 こしょう		18%	
	デザート	クレープ(ブルーベリー)						
11水	牛乳		牛乳				616	
	豚肉とごぼうの炊き込みごはん	米 ごま油	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん しょうが 枝豆	酒 しょうゆ 塩			
	だし巻きたまご		だし巻きたまご				29.7	
	あさりのみそ汁	じゃがいも	あさり 豆腐 みそ	ねぎ	かつおだし		19%	
	くだもの			柿				
12木	【市民の日記念献立】						585	
	牛乳		牛乳					
	鴻巣ひなちゃんパン	鴻巣ひなちゃんパン					27.6	
	照り焼きチキン		鶏肉	しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	ひなのすサラダ	ごま		切り干しだいごん きゅうり だいごん にんじん	ドレッシング		19%	
	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	中華だし 塩 しょうゆ			
13金	牛乳		牛乳				605	
	ごはん	米						
	ジャージャンドゥフ 家常豆腐	油 砂糖 でんぶん	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく ピーマン	しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし		23.9	
	五目スープ	春雨	鶏肉 うずら卵	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒		16%	
16月	牛乳		牛乳				620	
	ごはん	米						
	にしんの照り焼き		にしん照り焼き漬け				26.3	
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ みりん 塩		17%	
	利久汁	ごま	豆腐 みそ	にんじん キャベツ ねぎ さやえんどう	かつおだし			
17火	牛乳		牛乳				621	
	京風たぬきうどん (京都府の郷土料理)	地粉うどん 砂糖 でんぶん						
	大豆と木の実の甘辛揚げ	油 アーモンド カシューナッツ 砂糖	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	かつおだし みりん うすくちしょうゆ 塩		28.3	
	ほうれんそうの磯香和え		のり	ほうれんそう もやし	しょうゆ		18%	

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	たんばく質
18 水	牛乳		牛乳			605
	こどもパン	こどもパン				
	手作りコロッケ	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	豚肉 スkimミルク	玉ねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	23.6
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩	
	ミネステ麦マリソット	大麦 オリーブ油	ベーコン あさり	玉ねぎ にんじん ビーマン セロリ トマト にんにく	スープストック 塩 こしょう	
19 木	牛乳		牛乳			650
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				23.5
	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	
	もやしのおひたし		ひじき	こまつな もやし	しょうゆ	
	根菜汁	さといも		にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ 酒 塩 かつおだし	
くだもの			みかん			
20 金	牛乳		牛乳			591
	ビビンバ風炊き込みごはん	米 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ	にんじん にら 大豆もやし	しょうゆ コチュジャン 豆板醤 塩 酒	27.0
	いかのねぎソース(低1こ・高2こ)	油 ごま油 砂糖	いかでんぶんつき	ねぎ	しょうゆ 酢	
	フォーのスープ	米粉めん ごま油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒	
23 月	牛乳		牛乳			599
	黒パン	黒パン				26.1
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なたと 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	
	たこナゲット(低1こ・高2こ)		たこナゲット			
	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう にんじん コーン	ドレッシング	17%
24 火	牛乳	リクエスト給食(4年生)	牛乳			636
	カレーライス	米				20.4
		油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スkim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 ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	
フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイন みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン		13%	
25 水	牛乳		牛乳			633
	さつまいもおこわ	米 もち米 さつまいも 油	鶏肉 油揚げ	にんじん	しょうゆ 塩	26.4
	鯉ののみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鯉	にんじん	こしょう	
	きのこのみそ汁		豆腐 みそ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ にんじん	かつおだし	
	くだもの			みかん		17%
26 木	牛乳		牛乳			593
	小松菜豚みそ丼	米				24.5
		砂糖 ごま ごま油 でんぶん	豚肉 みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ 中華だし	
	しゃべこと汁 (岩手県の郷土料理)	さといも	昆布 金時豆 焼き豆腐	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こんにゃく	しょうゆ 塩 かつおだし	
27 金	牛乳		牛乳			617
	わかめラーメン	ホット中華めん				22.5
		油	わかめ なたと あさり	にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし	パイタン 中華だし 塩 こしょう	
	れんこんの金平	ごま 油 ごま油 砂糖		れんこん にんじん さやいんげん	しょうゆ 酒	
ブルーベリーマフィン	ホットケーキミックス粉 バター 砂糖	牛乳	ブルーベリー		15%	
30 月	牛乳	給食試食会	牛乳			649
	ごはん	米				26.2
	みそカツ(愛知県の郷土料理)	小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 みそ		塩 こしょう みりん しょうゆ	
	キャベツのおかか炒め	油	かつお節	キャベツ	しょうゆ	
	五日汁	でんぶん	厚揚げ	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	酒 しょうゆ 塩 かつおだし	16%
31 火	ジョア(ブルーベリー)	ジョア				615
	チキンライス	米 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン	スープストック 塩 ケチャップ 酒	
	オムレツ		オムレツ			
	パンブキンスープ	じゃがいも 油 ホワイトルウ	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	19.9
	くだもの			りんご		13%
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給 食 回 数 21 回	学 校 給 食 摂 取 基 準 エネルギー 650 kcal たんばく質 摂取エネルギーの13～20%		10月平均摂取量 624 kcal 25.5g(16.3%)	
* 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5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 トマト:青森県 キャベツ:群馬県 きゅうり:福島県 にら:群馬県 なす:福島県 えのきたけ:長野県 こまつな:群馬県 ごぼう:青森県 ビーマン:青森県						
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「ひなちゃん」をモチーフにした鴻巣ひなちゃんパンを提供します。川幅ワントンスープには鴻巣市内の農家さんが育てた「ねぎ」を使う予定です。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。						
10月12日(木)は 「市民の日記念献立」です						
						