

令和5年度		9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	5年生リクエスト給食				食品の種類				エネルギー
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー	たんぱく質	日曜	5年生リクエスト給食	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)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料					エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料				
1 金	牛乳		牛乳			629	19 火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				たんぱく質	590		
	トマトカレーライス	米				21.0		キムタクごはん	米 ごま油	豚肉	ねぎ きざみたくあん 白菜キムチ	酒 しょうゆ 塩				21.6	
	フレンチサラダ	油 バター 小麦粉	豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト すりおろしりんご	カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ 白ワイン			21.0	ポークしゅうまい(2こ)	油	ポークしゅうまい						15%
				キャベツ サラダこんにゃく きゅうり コーン				13%	はるさめスープ	はるさめ ごま	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒				
4 月	牛乳		牛乳			590	20 水	牛乳		牛乳					604		
	キムチチャーハン	米 ごま油 油	豚肉	にんじん には 玉ねぎ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ			三色そばろ	米								
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)					23.0		とりそばろ	砂糖	鶏肉 大豆ミート	にんじん 干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ					
	華風コーンスープ	でんぷん ごま油	わかめ 卵	にんじん 干しいたけ クリームコーン コーン	スープストック 酒 塩			23.0	錦糸卵	ごま ごま油	ごまつな もやし	しょうゆ					
5 火	牛乳		牛乳			669	21 木	なすのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ	かつおだし			16%		
	田舎うどん	地粉うどん				26.2		冷凍みかん									
	野菜炒め	油	豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん	スープストック 塩 こしょう			26.2	牛乳		牛乳						
	黒豆蒸しパン	ホットケーキミックス粉 バター 黒砂糖	黒豆 牛乳					16%	ピザトースト	食パン 油	ハム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	トマトソース 塩 こしょう ナツメグ オレガノ			597	
6 水	牛乳		牛乳			650	22 金	デザート	トリプルゼリー						624		
	ごはん	米				27.3		牛乳		牛乳							
	カレーのレモン風味	油 砂糖	カレーの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ			27.3	ごはん(ここのり伝説米)	米							
	茎わかめのきんぴら	ごま 砂糖 油	茎わかめ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 唐辛子粉			17%	さんまのかば焼き	油 砂糖	さんまでんぷん付き	酒 しょうゆ					
7 木	牛乳		牛乳			613	25 月	ごはん							24.0		
	はちみつパン	はちみつパン				24.6		こまつなのおひたし		ひじき	こまつな もやし	しょうゆ					
	グラタンドゥフィノア(フランス料理)	じゃがいも 油 ホワイトルウ	ハム 牛乳 スkimミルク チーズ	玉ねぎ パセリ	こしょう			24.6	こしね汁(群馬県の郷土料理)	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ かつおだし			15%	
	ミニトマト(2こ)					16%		わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく						
8 金	牛乳		牛乳			636	26 火	ウイナーとレンズ豆のスープ	ウイナー レンズ豆	にんじん 玉ねぎ コーン	コンソメ 塩 こしょう				598		
	ごはん	米				29.5		牛乳		牛乳							
	酢豚	じゃがいも でんぷん 油 砂糖	豚肉	ピーマン しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 中華だし ケチャップ 酢 こしょう			29.5	ツイストパン	ツイストパン							
	チンゲンサイとあさりのスープ	ごま	鶏肉 あさり 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒			19%	きのこスパゲティ	スパゲティ バター	ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ にんにく パセリ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう			23.6	
11 月	牛乳		牛乳			667	27 水	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット					16%		
	ごはん	米				26.2		わかめ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく						
	さばの塩焼き					26.2		わかめ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく						
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しろたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩			16%	冷凍みかん								
12 火	牛乳		牛乳			586	28 木	冷凍みかん									
	ごはん	米				586		牛乳		牛乳							
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しろたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩			26.2	黒パン	黒パン							
	きのこのみそ汁	えのきたけ エリンギ にんじん 玉ねぎ	豆腐 みそ	かつおだし				26.2	ホキとカシューナッツの炒め物	油 じゃがいも カシューナッツ 砂糖	ホキでんぷん付き	ピーマン	しょうゆ				
13 水	牛乳		牛乳			634	29 金	冷凍みかん									
	ごはん	米				634		味付き小魚		味付き小魚							
	豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	油 砂糖 でんぷん	豚肉 厚揚げ	しょうが ねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 オイスターソース			23.6	味付き小魚		味付き小魚						
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん しめじ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			15%	厚焼き卵		厚焼き卵						
14 木	牛乳		牛乳			592	15 金	厚焼き卵		厚焼き卵							
	ごはん	米				592		月見だんご	白玉もち 砂糖 でんぷん								
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん 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			27.1	月見だんご								
	イタリアンサラダ					18%		月見だんご									
15 金	牛乳		牛乳			595	15 夜	月見だんご									
	ごはん	米				595		月見だんご									
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん 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			27.1	月見だんご								
	イタリアンサラダ					18%		月見だんご									

はしは毎日忘れずに持ってきてましよう
給食回数 20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%
9月平均摂取量 619 kcal
24.9g(16.1%)

* 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7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:青森県 玉ねぎ:鴻巣市 なす:福島県 スズキ:長野県 ピーマン:茨城県 チンゲンサイ:埼玉県 オクラ:群馬県 えのきたけ:長野県 ごぼう:青森県 にがり:埼玉県



十五夜
9月29日(金)は十五夜です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日で、「中秋の名月」ともいいます。この日は、稲に見立てたすすきや月見だんご、里芋などをお供えます。これにちなみ、給食では、みたらしのたれをからめた「月見だんご」を手作りします。

