

令和5年度		11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)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質		
1 水	牛乳		牛乳			630		
	ツイストパン	ツイストパン						
	ホキのこんがり焼き	ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	ホキ チーズ		塩 こしょう	30.6		
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	19%		
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	じゃがいも マカロニ	ウィンナー レンズ豆	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう			
2 木	開校記念日(かいこうきねんび)							
6 月	牛乳		牛乳			592		
	しゃくし菜ごはん	米 ごま 油	ちりめんじゃこ	しゃくし菜漬け にんじん	みりん しょうゆ 酒 塩			
	赤魚のねぎみそ焼き		赤魚のねぎみそ漬け			26.0		
	煮ぼうとう (深谷市の郷土料理)	ほうとうめん	豚肉 油揚げ	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	18%		
7 火	ジョア(ブレーン)	ランチパーティー	ジョア			672		
	おむすび(家庭より持ってくる)	米						
	鶏肉の唐揚げ(低1こ・高2こ)	でんぶん 油	鶏肉	しょうが	酒 しょうゆ	25.9		
	にんじんしゅうまい(2こ)		にんじんしゅうまい			15%		
	ボイルブロッコリー			カットオレンジ				
8 水	牛乳		牛乳			586		
	コッペパン	コッペパン						
	ジャム	いちごジャム				22.1		
	マカロニのヒリヒリアえ	マカロニ ホワイトルウ 砂糖 油	鶏肉 あさり 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが ねぎ	ケチャップ 豆板醤 チリパウダー スープストック 塩 こしょう	15%		
9 木	ごぼうのサラダ	油 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	塩 こしょう 酢	655		
	牛乳		牛乳			29.4		
	焼き鳥丼	米 ごま油 砂糖 でんぶん さつまいも 油	鶏肉	ねぎ	塩 こしょう しょうゆ みりん	18%		
	呉汁(埼玉県郷土料理) きゅうりの漬物		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ きゅうりの漬物	かつおだし			
10 金	牛乳		牛乳			658		
	豆腐ラーメン	ホット中華めん 油 ごま油 でんぶん	豚肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが ねぎ	豆板醤 中華だし 酒 塩 しょうゆ	29.3		
	大豆もやしのナムル	油 砂糖 ごま		大豆もやし にんじん にら	しょうゆ 酢	18%		
	こまつなとチーズのマフィン	ホットケーキミックス パター オリーブオイル	ハム チーズ 牛乳	こまつな				
13 月	牛乳		牛乳			587		
	チャーハン	米 砂糖 ごま油	チャーシュー なると	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	21.5		
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			15%		
	卵とコーン中華スープ	春雨 ごま	鶏肉 卵	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒			
15 水	牛乳		牛乳			600		
	ごはん	米						
	鮭の塩焼き		鮭の塩漬け			28.3		
	ねぎめた (深谷市の郷土料理)	ごま 砂糖	かまぼこ みそ	ねぎ	酢 辛子粉	19%		
16 木	けんちん汁	さといも 油	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおだし しょうゆ	611		
	牛乳		牛乳					
	ココア揚げパン	コッペパン ココア 砂糖 油				28.4		
	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 マッシュルーム 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	19%		
	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	ドレッシング			

日曜	献立名		食 品 の 種 類				エネルギー
	3年生リクエスト給食	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	たんばく質	
17金	牛乳		牛乳			661	
	川幅カレーうどん	ほうとう太打ちめん	豚肉 油揚げ	にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし	23.4	
	みそポテト (秩父市の郷土料理)	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		みりん 酒 しょうゆ	14%	
20月	牛乳		牛乳			668	
	ごはん	米				21.0	
	きのこカレー	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ 炒め玉ねぎ エリンギ しめじ たまぎたけ すりおろしりんご しょうが にんにく	カレー粉 ケチャップ こしょう 塩 ウスターソース スープストック	13%	
21火	牛乳		牛乳			615	
	かて飯 (秩父市の郷土料理)	米 大麦 砂糖 油	鶏肉	ごぼう こんにゃく 干しずいき にんじん	酒 しょうゆ 塩	23.8	
	厚焼き卵		厚焼き卵			15%	
22水	牛乳		牛乳			628	
	黒パン	黒パン				25.1	
	鶏肉とカシューナッツの 炒めもの	でんぶん 油 じゃがいも カシューナッツ 砂糖	鶏肉	しょうが ピーマン	酒 しょうゆ	16%	
24金	牛乳		牛乳			591	
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				26.5	
	彩の国納豆		納豆		しょうゆたれ	18%	
27月	牛乳		牛乳			612	
	チキンライスの ホワイトソースかけ	米 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン	スープストック 塩 ケチャップ 白ワイン	21.0	
	フレンチサラダ	ホワイトルウ	牛乳 生クリーム	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	14%	
28火	牛乳		牛乳			589	
	野菜ラーメン	ホット中華めん				25.0	
	ゼリーフライ(行田市の郷土料理)	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	おから	にんにく にんじん にら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	パイタン 中華だし 塩 こしょう	17%	
29水	牛乳		牛乳			588	
	ハンバーグの ケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	24.4	
	コーンポテト	油 じゃがいも		コーン	塩 こしょう	17%	
30木	牛乳		牛乳			589	
	ごはん	米				23.9	
	カレイの竜田揚げ	油	カレイの竜田揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	唐辛子粉 しょうゆ 酒	16%	
11月	牛乳		牛乳			619	
	ごはん	米				25.3g(16.3%)	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ	かつおだし		
はしは忘れずに 毎日持ってきてましよう		給 食 回 数 18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%				
* 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10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 だいこん:千葉県 ねぎ:埼玉県 鶏肉:群馬県 しょうゆ:茨城県 かつお:福島県							
11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。11月は埼玉県内の郷土料理がたくさん登場します。地場産物を取り入れ、自然の恵みに感謝し、地域で育まれた食文化を大切にすることを、次世代を担う子どもたちに伝えていく取組をしています。							