

令和6年度		10月分 小学校給食予定献立表(箕田小学校)				鴻巣市教育委員会		食品の種類				エネルギー		
日曜	献立名	食品の種類				たんぱく質	献立名	食品の種類				たんぱく質		
		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			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			
1 火	牛乳		牛乳			589	18 金	牛乳		牛乳			611	
	ごはん	米						こまつな豚みそ丼	米					26.0
	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		のっぺい汁(新潟県の郷土料理)	砂糖 ごま ごま油 でんぷん	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		17%
	中華スープ	ごま	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	15%			油 さといも 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		
2 水	デザート	ぶどうゼリー					21 月	牛乳		牛乳			596	
	【市民の日記念献立】							チャーハン	米 砂糖 ごま油	チャーシュー なた	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
	牛乳		牛乳					焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ				
	鴻巣ひなちゃんパン	ひなちゃんパン				26.8		レンフオアタン	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%
3 木	鶏肉のバーベキューソース	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 スターソース しょうゆ	18%	22 火	牛乳		牛乳			711	
	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	ドレッシング	18%		きのこうどん	地粉うどん			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
	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	617		大学いも	さつまいも 油 砂糖 でんぷん ごま			しょうゆ		14%
	牛乳		牛乳			23.0		チーズ		チーズ				
4 金	根菜汁	さといも		にんじん だいこん こぼろ	しょうゆ 酒 塩 かつおさばだし	15%	23 水	牛乳		牛乳			608	
	牛乳		牛乳			595		れんごんの焼き肉丼	米		豚肉	れんごん 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
	和歌山とんこつしょうゆラーメン	油 でんぷん	豚肉 なた 豆乳	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 たらこつ しょうゆ みりん 酒 塩	27.6		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%
	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 ごま油	豚肉 干しえび	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ 塩	19%								
7 月	ミニトマト(2こ)			ミニトマト			24 木	牛乳		牛乳			592	
	牛乳		牛乳			611		黒パン	黒パン					
	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	29.3		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
	だし巻き卵		だし巻き卵			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		19%
8 火	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		25 金	牛乳		牛乳			652	
	くだもの			なし				ごはん	米					
	牛乳		牛乳			629		さんまの竜田揚げ	油	さんまの竜田揚げ				
	カレーライス	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		さといものそぼろ煮	油 さといも 砂糖 でんぷん	鶏肉 大豆ミート	しょうが	酒 しょうゆ	25.6	
9 水	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイナップル みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン		13%	28 月	牛乳		牛乳			638	
	牛乳		牛乳			595		いわしフライ	油	いわしフライ			中濃ソース	
	食パン	食パン				30.4		五目煮豆	砂糖 油	鶏肉 さつまいも 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	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				20%		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 ねぎ	かつおさばだし うすくちしょうゆ 塩	16%	
10 木	さげ格拉タン	油 ベンヤメルソース	さげ 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		29 火	牛乳		牛乳			636	
	ブロッコリーとコーン	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	592		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		
	コンソメスープ					24.7		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
	牛乳		牛乳			17%		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 かつおペースト パセリ	スープストック 塩 こしょう		15%
11 金	ジャージャー豆腐	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	くだもの			みかん				
	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	600	30 水	牛乳		牛乳			605	
	味付き小魚		味付き小魚					ごはん	米					
	牛乳		牛乳			23.1		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		
こどもパンスライス	こどもパン				15%	きりかめのみそ汁		砂糖 ごま油	きりかめ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 唐辛子	25.2		
15 火	ごうすコロケ	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		31 木	牛乳		牛乳			647	
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩	23.1		ナン						
	ミネステ麦妻リゾット	大麦 オリーブオイル	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%		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
	牛乳		牛乳			642		フルーツナタデココ	ナタデココ		パイナップル みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン			17%
16 水	タンタンメン	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	卵 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%								
	くだもの			りんご		637	はしは毎日 忘れずに持ってきましょう				給食回数 22回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	10月平均摂取量 618 kcal
	牛乳		牛乳			637	*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。				たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(16%)			
17 木	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		【肉・青果等の産地(令和6年度9月分)】を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。				10月2日(水)は「市民の日記念献立」です			
	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	豚肉:埼玉 鶏肉:青森 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 なす:埼玉 ピーマン:茨城・岩手 チンゲンサイ:群馬 えのきたけ:長野 梨:茨城				10月10日は「目の愛護デー」です			
	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 こぼろ ねぎ こんにゃく	かつおさばだし 酒かす	16%	10月1日の「市民の日」にちなんで献立です。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、愛着と誇りを持ち、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。			
	くだもの			かき		599	*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。				たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(16%)			
17 木	牛乳		牛乳			24.2	*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。				たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(16%)			
	ツイストパン	ツイストパン				24.2	*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。				たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(16%)			
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なた 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	16%	*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。				たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(16%)			
	たこメンチ	油	たこメンチ			16%	*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。				たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(16%)			
17 木	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		*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。				たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(16%)			
							*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。				たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(16%)			

