

令和4年度		11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		日A	食 品 の し ゅ る い				エネルギー			
日 曜	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い				たんぱく質	エネルギー	日 曜	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い				たんぱく質		
		エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちようしをとのえるもとになる(みどり)	調味料					エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちようしをとのえるもとになる(みどり)	調味料			
① 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634	① 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588		
	ごはん	こめ						こめ								
	ますのもみじやき	ノンエッグマヨネーズ	ますのしおづけ	にんじんペースト	こしょう			さとう ごま	ほっけのいちやほし			酢 辛子粉			26.9	
	きりこんぶのもの	さとう ごまあぶら	こんぶ さつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩			さといも あぶら	とりにく どうふ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく		かつおさばだし しょうゆ			18%	
	ぶたじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく どうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かつおさばだし				ひじきのり							
みかん			みかん													
② 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	⑧ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				669		
	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんじん にら たけのこ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ											
	やきぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ					あぶら ごま	ぶたにく うずらたまご あさり	にんにく にんじん にら キャベツ もやし		パイタン 中華だし 塩 しょうゆ			25.8	
	レンフオアタン	はるさめ でんぷん	とりにく たまご	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			ポテトペースト あぶら こむぎこ パンこ	おから	ねぎ たまねぎ にんじん		塩 しょうゆ ウスターソース			15%	
	ござかなアーモンド	アーモンド	かたくちいわし							みかん						
4 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	21 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				633		
	こどもパン	こどもパン						こめ								
	てりやきチキン		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん 酒			あぶら バター こむぎこ じゃがいも	シーフードミックス (えび・いか・ほたて・たこ) チーズ	にんじん たまねぎ すりおろしりんご しょうが にんにく		ケチャップ しょうゆ 白ワイン ウスターソース スープストック デミグラスソース 塩 カレー粉			21.5	
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩				ヨーグルト						14%	
	クラムチャウダー	じゃがいも こめ あぶら	あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 しょうゆ											
7 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	22 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622		
	オムライス	こめ あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン	スープストック 塩 ケチャップ 酒			こめこツイストパン あぶら さとう ココア								
	ベジタブルスープ	あぶら じゃがいも	ウインナー しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ エリンギ	スープストック 塩 しょうゆ			じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ 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 しょうゆ 赤ワイン パプリカパウダー			27.7	
	れいとうパン			パン					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			18%	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
⑧ 火	ごはん	こめ				611	② 木	ごはん		ごはん				609		
	カレイのレモンふうみ	あぶら さとう	カレイのたつたあげ	レモンかじゅう	しょうゆ			こめ さつまいも あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ		塩 しょうゆ 酒				
	くきわかめのきんぴら	ごま さとう あぶら	くきわかめ ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 唐辛子			あぶら ごまあぶら さとう	いかでんぷんつき	ねぎ		しょうゆ 酢			27.6	
	とうふのみそじる	じゃがいも	とうふ みそ	はくさい ねぎ にんじん	かつおさばだし				とうふ みそ	はくさい ねぎ にんじん		かつおさばだし			18%	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
9 水	くるパン	くるパン				699	⑤ 金	くるパン		くるパン				616		
	ほきのパンこやき	パンこ ごま あぶら	ほき チーズ	パセリ				こめ								
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩			さとう	さば みそ	しょうが ねぎ		しょうゆ みりん 酒			22.9	
	ミネストローネ	あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ				ひじき	こまつな もやし		しょうゆ				
	チョコクレープ	チョコクレープ						こんさいじる	さといも	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%	
⑩ 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			642	28 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590		
	ごはん	こめ						しよくパン								
	ぶたにくとあつあけのオイスターソースいため	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあけ	しょうが ねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん しめじ	しょうゆ 酒 オイスターソース			いちごジャム	とりにく あさり ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ 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 しょうゆ			23.4	
	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく	にんじん エリンギ にら ねぎ コーン	中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ			あぶら さとう	ほうれんそう サラダ	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ		酢 塩 しょうゆ			16%	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
⑪ 金	きのこうどん	じこなうどん				610	⑨ 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				606		
	こんにゃくのみそあんかけ	さといも さとう	みそ	こんにゃく	酒 みりん			こめ ごま あぶら	ちりめんじゃこ	しゃくしなづけ にんじん		みりん しょうゆ 酒 塩				
	みかん			みかん				あつやきたまご	あつやきたまご							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					にぼうとう (埼玉県産の郷土料理)	ほうとうめん	ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおさばだし			23.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
⑮ 火	セルフあんぱん	コッパパンスライス				665	⑩ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				651		
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)	さとう	あずき		塩			やきとりどん	ごまあぶら さとう でんぷん さつまいも あぶら	とりにく	ねぎ		塩 しょうゆ しょうゆ みりん			29.4
	むさしのスープ	あぶら さつまいも ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	スープストック 塩 しょうゆ			きゅうりのつけもの		きゅうりのつけもの						
								ごじる(埼玉県産の郷土料理)		だいず とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ		かつおさばだし			18%
16 水	セルフあんぱん	コッパパンスライス				665	○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに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	11月平均摂取量	624 kcal
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)	さとう	あずき		塩		* 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%					
	むさしのスープ	あぶら さつまいも ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	スープストック 塩 しょうゆ		【肉・青果等の産地(令和4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 鶏肉:青森 にんじん:埼玉 たまねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 ねぎ:埼玉 キャベツ:群馬 ごぼう:青森 だいこん:新潟 ほうれんそう:埼玉 れんこん:茨城 えのきたけ:長野 さといも:埼玉 しめじ:長野					
11月1日は 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。			

振替休業日