

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	ねぎ	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								
② 水	みかん			みかん		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 いら たけのこ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ											25.8	
	やきぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ														
	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 こしょう 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 こしょう 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	パイン みかん おうとう りんご						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 こしょう												
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 こしょう			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 こしょう 赤ワイン パプリカパウダー					27.7	
	れいとうパイン			パイン					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					611	④ 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					609
ごはん	こめ				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							
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	あぶら ごまあぶら さとう	いかでんぷんつき (低1こ・高2こ)	ねぎ			しょうゆ 酢				27.6			
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		とうふ みそ	はくさい ねぎ にんじん			かつおさばだし				18%			
とうふのみそしる	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													
9 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			699	⑤ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616			
	くるパン	くるパン						こめ									
	ほきのパンこやき	パンこ ごま あぶら	ほき チーズ	パセリ				さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 酒						
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩				ひじき	こまつな もやし	しょうゆ					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 こしょう			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 こしょう					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 いら ねぎ コーン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			マカロニのヒリヒリアえ	あぶら	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ	酢 塩 こしょう					16%	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					610	⑨ 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					606
きのこうどん	じこなうどん				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							
こんにゃくのみそあんかけ	さといも さとう	とりにく あぶらあげ	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	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			
みかん			みかん			りんご	りんご							16%			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			665	⑬ 水	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				651		
セルフあんぱん	コッパパンスライス						こめ										
チキンナゲット(低1こ・高2こ)	さとう	あずき		塩			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 こしょう 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 こしょう			きゅうりのつけもの		きゅうりのつけもの					18%			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						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						
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	学校給食摂取基準		エネルギー 650 kcal	11月平均摂取量 624 kcal	* 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。				
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)	さとう	あずき					18回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		26.0g(16.7%)						
	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 こしょう			16%									

振替休業日