

令和5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	
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー 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)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料		
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
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩		
	ウインナーとレンズ豆のスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー 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	牛乳		牛乳			614	
	ごはん	米					
	わかさぎかり焼き(低1こ・高2こ)		わかさぎかりフライ				23.6
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩		
	鯖物汁	油 ごま油	豚肉 豆腐 煮干し粉 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし		
6月	牛乳		牛乳			606	
	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)	ぼうとうめん	豚肉 油揚げ	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん 干ししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし		
	りんご			りんご			
7火	牛乳		牛乳			594	
	ごはん	米					
	八宝菜	でんぶん 油	豚肉 いか えび うずら卵	にんじん はくさい 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		28.6
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ		
	みかん			みかん			
8水	牛乳		牛乳			587	
	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン					
	ジャム	チョコ&ホワイトチョコ					23.3
	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		
	ごぼうのサラダ			ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング		
9木	牛乳		牛乳			655	
	焼き鳥丼	米					
	呉汁(埼玉県の郷土料理)	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		29.4
	きゅうりの漬物		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおだし		
				きゅうりの漬物			
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		
	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		29.3
	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 オリブオイル	ハム チーズ 牛乳	こまつな			
13月	 振替休業日 						
15水	牛乳		牛乳			611	
	ごはん	米					
	鮭の塩焼き		鮭の塩漬け				29.6
	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		
	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		
16木	牛乳		牛乳			611	
	ココア揚げパン	米粉ツイストパン ココア 砂糖 油					
	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		28.4
	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 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)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料		
17金	牛乳		牛乳			679	
	川幅肉汁うどん	ほうとう太打ちめん					
	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				24.8
	りんご			りんご			
20月	牛乳		牛乳			668	
	ごはん	米					
	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 たもぎたけ 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		21.0
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン みかん 黄桃 りんご			
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 干ししいたけ にんじん	酒 しょうゆ 塩		
	厚焼き卵		厚焼き卵				23.8
	つみっこ (本庄市の郷土料理)	じゃがいも 小麦粉	豚肉 みそ	だいこん にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ	塩 かつおだし しょうゆ みりん		
22水	牛乳		牛乳			681	
	黒パン	黒パン					
	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		27.1
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 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		
	みかん			みかん			
24金	牛乳		牛乳			591	
	ごはん(こうのとり伝説米)	米					
	彩の国納豆		納豆				26.5
	笹かまぼこ		笹かまぼこ				
	切り昆布の煮物	砂糖 ごま油	昆布 鶏肉	にんじん 干ししいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩		
27月	牛乳		牛乳			588	
	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		
	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		20.9
	ゆずゼリー	油 砂糖	キャベツ	キャベツ サラダこんにゃく きゅうり コーン	酢 塩 こしょう		
		ゆずゼリー					
28火	牛乳		牛乳			634	
	野菜ラーメン	ホット中華めん					
	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	ねぎ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース		26.1
	みかん			みかん			
29水	牛乳		牛乳			588	
	はちみつパン	はちみつパン					
	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		
	ファイバースープ	大麦	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン	スープストック 塩 こしょう		
30木	牛乳		牛乳			589	
	ごはん	米					
	カレイの竜田揚げ	油		カレイの竜田揚げ			23.9
	五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	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		
	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 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		エネルギー 650 kcal 11月平均摂取量 622 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5年度10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。							
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 だいこん:青森 ねぎ:青森 ごぼう:青森 キャベツ:茨城 こまつな:茨城 れんこん:茨城 きゅうり:福島 梨:栃木							
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。							