

令和4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 し ゅ る い				エネルギー		
日 曜	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い				エネルギー	たんぱく質	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い			調味料	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)	からだのちよしをとのえるもとになる(みどり)			
③月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			669	19水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			668	
	ごはん(こうのとりでんせつまい)	こめ						こどもパン						
	さんまのしょうがじょうゆやき		さんまのしょうがじょうゆづけ					ポテトペースト あぶら こむぎパン	ふたにく スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース		25.6	
	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ふたにく	にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	31.3		ボイルキャベツ			キャベツ	塩		
④火	ごじる(埼玉県の郷土料理)		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	19%	ウィンナーとレンズまめのスープ	ウィンナー レンズまめ	にんじん たまねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう		15%		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			746	20木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	
	チャンポンめん(長崎県の郷土料理)	ホットちゅうかめん						ごはん	こめ					
	キャラメルポテト	あぶら でんぷん	ふたにく いか えび さつまあげ	しょうが コーン にんじん キャベツ もやし	パイタン しょうゆ 塩 こしょう	24.8		さばのからみやき	あぶら こまあぶら さとう	きわかめ	れんこん にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ 酢 塩	22.0	
かき	さつまいも あぶら パウダー さとうアーモンド	なまクリーム		塩	13%	いものこじる(東北地方の郷土料理)		さつまいも	とうふ みそ	にんじん ねぎ こぼろ	かつおさばだし	15%		
⑤水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	21金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			629	
	とりごもくごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ えだまめ	塩 酒 しょうゆ			ふたにくとごぼろのたきこみごはん	こめ こまあぶら	ふたにく あぶらあげ	ごぼろ にんじん しょうが えだまめ	酒 しょうゆ 塩		
	あつあげのやくみソースかけ	さとう こまあぶら でんぷん	あつあげ	にんにく しょうが ねぎ	酢 しょうゆ	22.0		きびなごごまフライ(低2こ・高3こ)	あぶら	きびなごごまフライ			29.8	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ	かつおさばだし	15%		あざりのみそしる	じゃがいも	あざり とうふ みそ	ねぎ	かつおさばだし	19%	
6木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	24月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646	
	しょうパン	しょうパン						カレーライス	こめ	あぶら パウダー こむぎこ あぶら じゃがいも	ふたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご いためたまねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	23.4
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				31.4		フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイン みかん おうとう こんにやくダイスレモン		#REF!	
	ポイルブロッコリー	あぶら ベジマールソース	まだい ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	21%		あじつきござかな		あじつきござかな				
⑦金	コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			688		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			703	25火	チャーシューめん	ホットちゅうかめん					
	ごはん	こめ						なると チャーシュー うずらたまご	にんじん たけのこ もやし ねぎ にんにく	パイタン 中華だし しょうゆ こしょう		28.3		
	チキンチキンごぼろ	でんぷん あぶら さとう	とりにく	ごぼろ えだまめ	酒 しょうゆ みりん	28.9		にくやさしいため	あぶら	ふたにく	キャベツ たまねぎ にんじん いら	スープストック 塩 こしょう	16%	
あいしょうじる	じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう	16%	わなしマフィン		ホットケーキミックス パウダー さとう	ぎゅうにゅう	なし				
⑪火	みかん			みかん			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	26水	チャーハン	こめ さとう こまあぶら	チャーシュー えび	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩		
	たいめし(愛媛県の郷土料理)	こめ こま	まだい こんぶ					やきぎょうざ(低1こ・高2こ)	ぎょうざ				31.1	
	いかのみそやき		いかのみそづけ					チンゲンサイとあざりのスープ	ごま	とりにく あざり とうふ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	21%	
おおひら(山口県の郷土料理)	さつまいも あぶら さとう	とりにく こおりとうふ	にんじん れんこん ほししいたけ こんにやく さやいんげん	かつおさばだし 酒 みりん しょうゆ 塩	33.3	キャンディーチーズ(2こ)		チーズ						
12水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	27木	くらパン	くらパン					
	ナン	ナン						あかうおのバジルソースやき		あかうおのバジルソースづけ				
	カレーミート	じゃがいも あぶら こむぎこ	ふたにく レバーそぼろ だいず	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト	赤ワイン トマトピューレ カレー粉 ウスターソース スープストック 塩 こしょう	30.3		フレンチサラダ			キャベツ こんにやく きゅうり コーン		26.1	
	ファイバースープ	おおむぎ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	スープストック 塩 こしょう	19%		パンブキンシチュー	あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	スープストック 塩 こしょう	#REF!	
⑬木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	28金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			661	
	ブルゴキツパブ	こめ						ごはん	こめ					
	はるさめスープ	さとう こまあぶら ごま でんぷん	ふたにく	たまねぎ にんじん ビーマン あかりパプリカ ほししいたけ すりおろしりんご にんにく	しょうゆ 酒 コチュジャン	24.9		おろしハンバーグ	さとう	ハンバーグ	だいこん	しょうゆ 酒 みりん		
								さつまいものあまに	さつまいも さとう		しょうゆ 酒		23.6	
⑭金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			636	31月	りきゅうじる	ごま	あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ねぎ	かつおさばだし	14%	
	ちゅうかどん	こめ						ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	
	だいこんとしめじのちゅうかスープ	あぶら でんぷん こまあぶら	ふたにく いか かまぼこ うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	中華だし しょうゆ オイスターソース	30.9		ツイストパン	ツイストパン					
	ハニービーナッツ	ごま	とりにく とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	中華だし 塩	19%		やきうどん	うどん あぶら	ふたにく なると あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	26.0	
⑰月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	10月18日(火)は、「市民の日記念献立」です	たごなゲット(低1こ・高2こ)	たごなゲット	ほうれんそう	ほうれんそう にんじん コーン	ドレッシング	17%	
	ごはん	こめ						○印は、はしを持って行く日です 忘れずに持ってきてましょう	給食回数 20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 10月平均摂取量 636 kcal 27.2g(17.1%)			
	ししゃものたつたあげ(低1こ・高2こ)	あぶら	ししゃものたつたあげ					*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8・9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:北海道 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 きゅうり:福島 なす:埼玉 スズキ:長野 ビーマン:茨城 もやし:群馬 しめじ:長野 えのきたけ:長野						
	うのはないため	あぶら さとう	おから	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう	しょうゆ 酒	22.4								
⑱火	なめこのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	なめこ にんじん ねぎ	かつおさばだし	15%								
	【市民の日記念献立】					729	10月1日の「市民の日」にちなんで献立です。鴻巣市では、稲作が終わると小麦を作り「うどん」や「まんじゅう」に利用してきました。川幅うどんではありませんが、いつもよりも少し太いうどんにし、つけ汁には鴻巣市内の農家さんが育てた「ねぎ」を使う予定です。また、鴻巣市のマスコット「ひなちゃん」の焼印がある鴻巣市オリジナルの卵焼きも提供します。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。							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				給食に真鯛が登場します！ 国の補助金を活用し、愛媛県産の真鯛を使った給食を提供します。							
	こうのすねぎょううどん	ほうとうふとうちめん					*10月6日(木)「真鯛グラタン」 *10月11日(火)「鯛飯」							
	ひなちゃんのたまごやき	あぶら	とりにく なると	ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 塩 酒	26.9								
	こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな はくさい	しょうゆ	15%								
おいわいデザート	りんごのタルト													