

令和5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	
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)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料		
2月	牛乳		牛乳			586	
	わかめ菜飯	米 大麦 ごま	わかめふりかけ	こまつな	酒 しょうゆ		
	ハタハタの唐揚げ(低1こ・高2こ)	油	ハタハタの唐揚げ				
	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	かつおだし		
	なし			なし			
3火	牛乳		牛乳			606	
	ごはん	米					
	えびしゅうまい(2こ)		えびしゅうまい				
	だいこんの中華和え	ごま油		だいこん	酢 しょうゆ 塩		
4水	マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 こしょう	19%	
	牛乳		牛乳				690
	セルフあんぱん	こどもパンスライス 砂糖			塩		
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット				
5木	牛乳		牛乳			646	
	ごはん	米					
	チキンチキンごぼう	でんぷん 油 砂糖	鶏肉	ごぼう 枝豆	酒 しょうゆ みりん		
	相性汁	じゃがいも 油	ベーコン 牛乳 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	こしょう かつおだし		
6金	牛乳		牛乳			617	
	わかめラーメン	ホット中華めん 油		わかめ なたと あさり	にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし バイタン 中華だし 塩 こしょう		
	れんこんの金平	ごま 油 ごま油 砂糖		れんこん にんじん さやいんげん	しょうゆ 酒		
	ブルーベリーマフィン	ホットケーキミックス粉 パター 砂糖	牛乳	ブルーベリー			
10火	牛乳		牛乳			663	
	ナン	ナン					
	若獅子カレー	砂糖 カレールウ	鶏肉	玉ねぎ	コンソメ カレー粉		
	マセドアンソテー	じゃがいも 油	ハム	コーン キャベツ にんじん	スープストック 塩 こしょう		
11水	牛乳		牛乳			616	
	豚肉とごぼうの炊き込みごはん	米 ごま油	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん しょうが 枝豆	酒 しょうゆ 塩		
	だし巻きたまご		だし巻きたまご				
	あさりのみそ汁	じゃがいも	あさり 豆腐 みそ	ねぎ	かつおだし		
12木	【市民の日記念献立】					585	
	牛乳		牛乳				
	鴻巣ひなちゃんパン	鴻巣ひなちゃんパン					
	照り焼きチキン		鶏肉	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
13金	牛乳		牛乳			650	
	ごはん	米					
	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 酒		
	もやしのおひたし		ひじき	こまつな もやし	しょうゆ		
16月	牛乳		牛乳			620	
	ごはん	米					
	にしんの照り焼き	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ みりん 塩		
	肉じゃが						
17火	牛乳		牛乳			621	
	京風たぬきうどん	地粉うどん 砂糖 でんぷん	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	かつおだし みりん うすくちしょうゆ 塩		
	大豆と木の実の甘辛揚げ	油 アーモンド カシューナッツ 砂糖	大豆	のり	しょうゆ みりん		
	ほうれんそうの磯香和え			ほうれんそう もやし	しょうゆ		

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)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	
18水	牛乳		牛乳			605
	ごはん	こどもパン				
	手作りコロッケ	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	
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩	
19木	牛乳		牛乳			605
	ごはん(ごうのり伝説米)	米				
	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 玉ねぎ しょうが にんにく ピーマン	しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし	
	五目スープ	春雨	鶏肉 うずら卵	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	
20金	牛乳		牛乳			591
	ピビンバ風炊き込みごはん	米 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ	にんじん たら 大豆もやし	しょうゆ コチュジャン 豆板醤 塩 酒	
	いかのねぎソース(低1こ・高2こ)	油 ごま油 砂糖	いかでんぷんつき	ねぎ	しょうゆ 酢	
	フォーのスープ	米粉めん ごま油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒	
23月	牛乳		牛乳			599
	黒パン	黒パン				
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なたと 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	
	たこナゲット(低1こ・高2こ)		たこナゲット			
24火	牛乳		牛乳			636
	カレーライス	米 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 ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	
	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		
	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう にんじん コーン	ドレッシング	
25水	牛乳		牛乳			633
	さつまいもおこわ	米 もち米 さつまいも 油	鶏肉 油揚げ	にんじん	しょうゆ 塩	
	鮭のもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭	にんじん	こしょう	
	きのこのみそ汁		豆腐 みそ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ にんじん	かつおだし	
26木	牛乳		牛乳			593
	小松菜豚みそ丼	米 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	酒 みりん しょうゆ 中華だし	
	しゃべこと汁	さといも	昆布 金時豆 焼き豆腐	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こんにゃく	しょうゆ 塩 かつおだし	
	みかん			みかん		
27金	牛乳		牛乳			687
	チャーシューめん	ホット中華めん		なたと チャーシュー うずら卵	にんじん たけのこ もやし ねぎ にんにく	
	キャラメルポテト	さつまいも 油 バター 砂糖 アーモンド	生クリーム		塩	
	みそカツ(愛知県の郷土料理)	小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 みそ		塩 こしょう みりん しょうゆ	
30月	牛乳		牛乳			649
	ごはん	米				
	キャベツのおかか炒め	油	かつお節	キャベツ	しょうゆ	
	五目汁	でんぷん	厚揚げ	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	酒 しょうゆ 塩 かつおだし	
31火	牛乳		牛乳			615
	ごはん	米				
	オムレツ	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 酒	
	パンピングスープ	じゃがいも 油 ホワイトルク	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ かぼちゃペースト パセリ	スープストック 塩 こしょう	
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう		給食回数 21回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal		10月平均摂取量 624 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		25.5g(16.3%)	
* 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:群馬 玉ねぎ:北海道 トマト:茨城 キャベツ:群馬 きゅうり:福島 たら:高知 なす:埼玉 えのきたけ:長野 こまつな:群馬 ごぼう:青森 ピーマン:宮崎						
10月12日(木)は「市民の日記念献立」です						
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「ひなちゃん」をモチーフにした鴻巣ひなちゃんパンを提供します。川幅ワタンスープには鴻巣市内の農家さんが育てた「ねぎ」を使う予定です。市の歴史を振り返り、愛着と誇りをもち、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。						

