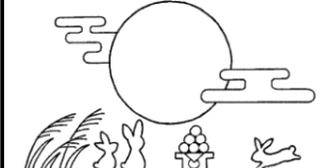


令和5年度		9月分 小学校給食予定献立表(箕田小学校)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
1 金	牛乳		牛乳			629
	トマトカレーライス	米	豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト すりおろしりんご	カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ 白ワイン	21.0
	フレンチサラダ	油 バター 小麦粉		キャベツ サラダこんにゃく きゅうり コーン		13%
					ドレッシング	
4 月	牛乳		牛乳			590
	キムチチャーハン	米 ごま油 油	豚肉	にんじん たら 玉ねぎ ほうさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			23.0
	華風コーンスープ なし	でんぷん ごま油	わかめ 卵	にんじん 干しいたけ クリームコーン コーン	スープストック 酒 塩	16%
5 火	牛乳		牛乳			669
	田舎うどん	地粉うどん ごま油 ごま	豚肉 油揚げ かまぼこ	にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな なす	かつおだし しょうゆ みりん	26.2
	野菜炒め	油	豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん	スープストック 塩 こしょう	16%
	黒豆蒸しパン	ホットケーキミックス粉 バター 黒砂糖	黒豆 牛乳			
6 水	牛乳		牛乳			650
	ごはん	米				
	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	27.3
	茎わかめのきんぴら	ごま 砂糖 油	茎わかめ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 唐辛子粉	17%
7 木	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおだし	
	【ラグビーワールドカップ応援給食】					613
	牛乳		牛乳			
	はちみつパン	はちみつパン				24.6
8 金	グラタンドゥフィノア(フランス料理)	じゃがいも 油 ホワイトルウ	ハム 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ パセリ	こしょう	16%
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		
	ウィンナーとレンズ豆のスープ		ウィンナー レンズ豆	にんじん 玉ねぎ コーン	コンソメ 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳			636
11 月	ごはん	米				
	酢豚	じゃがいも でんぷん 油 砂糖	豚肉	ピーマン しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 中華だし ケチャップ	29.5
	チンゲンサイとあさりのスープ	ごま	鶏肉 あさり 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	19%
	チーズ		チーズ			
12 火	牛乳		牛乳			667
	ごはん	米				
	さばの塩焼き		さばの塩漬			26.2
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ たらき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	16%
13 水	きのこのみそ汁		豆腐 みそ	えのきたけ エリンギ にんじん 玉ねぎ	かつおだし	
	冷凍みかん			みかん		
	牛乳		牛乳			586
	食パン	食パン				
14 木	ジャム	メープル&マーガリン				27.1
	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 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	18%
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン		
					ドレッシング	
15 金	牛乳		牛乳			634
	ごはん	米				
	豚肉と厚揚げの オイスターソース炒め	油 砂糖 でんぷん	豚肉 厚揚げ	しょうが ねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 オイスターソース	23.6
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん しめじ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	15%
16 土	牛乳		牛乳			592
	コーンピラフ	米 バター 油	ウィンナー	にんじん 玉ねぎ コーン さやいんげん マッシュルーム	塩 こしょう スープストック 白ワイン	26.5
	タンダーチキン		鶏肉 ヨーグルト		カレー粉 豆板醤 塩 こしょう	18%
	ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
17 日	牛乳		牛乳			595
	野菜ラーメン	ホット中華めん				27.6
	えびとポテトのから揚げ	油 ごま	豚肉 うずら卵 あさり	にんにく にんじん たら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	パイタン 中華だし 塩 こしょう	19%
	ぶどう	じゃがいも 油	小えびのから揚げ		塩 こしょう	

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		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	たんぱく質
19 火	牛乳		牛乳			617
	東松山やきとりご飯	米 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 みそ	にんにく しょうが すりおろしりんご ねぎ	中華だし 塩 酒 豆板醤 コチュジャン しょうゆ	25.2
	ししゃもの磯辺フライ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの磯辺フライ			16%
	まゆ玉汁	白玉団子 じゃがいも	なると	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	塩 しょうゆ かつおだし	
20 水	牛乳		牛乳			604
	三色そばろ井	米	鶏肉 大豆ミート	にんじん 干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ	
	とりそばろ	砂糖	錦糸卵			23.9
	こまつな	ごま ごま油	こまつな もやし		しょうゆ	16%
21 木	なすのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ	かつおだし	
	冷凍みかん		みかん			
	牛乳		牛乳			585
	ピザトースト	食パン 油	ハム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	トマトソース 塩 こしょう ナツメグ オレガノ	23.8
22 金	彩り野菜スープ	じゃがいも	肉団子	玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ にんじん パセリ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう	16%
	プリン	プリン				
	牛乳		牛乳			624
	ごはん(このとり伝説米)	米				
25 月	さんまのかば焼き	油 砂糖	さんまでんぷん付き		酒 しょうゆ	24.0
	こまつなのおひたし		ひじき	こまつな もやし		15%
	こしね汁(群馬県の郷土料理)	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ かつおだし	
	牛乳		牛乳			598
26 火	ツイストパン	ツイストパン				
	きのこスパゲティ	スパゲティ バター	ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ にんにく パセリ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	23.6
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			16%
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく		
27 水	牛乳		牛乳			594
	秋の香りご飯	米 もち米 さつまいも 油	鶏肉 油揚げ	にんじん しめじ	みりん しょうゆ 塩 酒	21.0
	いわしフライ	油	いわしフライ			14%
	せんべい汁 (青森県の郷土料理)	南部せんべい 油	鶏肉	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつおだし	
28 木	牛乳		牛乳			597
	ごはん	米				
	コスタリカライス	オリーブ油 でんぷん	鶏肉 大豆	玉ねぎ しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ スープストック デミグラスソース カレー粉 唐辛子粉 こしょう 塩	25.4
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	17%
29 金	味付き小魚		味付き小魚			
	牛乳		牛乳			637
	黒パン	黒パン				
	ホキとカシューナッツの炒め物	油 じゃがいも カシューナッツ 砂糖	ホキでんぷん付き	ピーマン	しょうゆ	26.7
30 土	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	17%
	牛乳		牛乳			677
	なめこおろしうどん	地粉うどん	鶏肉 油揚げ	なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	26.7
	厚焼き卵		厚焼き卵			16%
31 日	月見だんご	白玉もち 砂糖 でんぷん			しょうゆ	
	はしは毎日 忘れずに持ってきてましよう		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 9月平均摂取量 622 kcal	25.1g(16.1%)

* 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7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:青森 玉ねぎ:兵庫 なす:埼玉 スズキ:長野 ピーマン:茨城 チンゲンサイ:埼玉 オクラ:高知 えのきたけ:長野 ごぼう:青森 にがうり:茨城 きゅうり:埼玉



十五夜
9月29日(金)は十五夜です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日で、「中秋の名月」ともいいます。この日は、稲に見立てたすすきや月見だんご、里芋などをお供えます。これにちなみ、給食では、みたらしのたれをからめた「月見だんご」を手作ります。

