

令和4年度		8・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		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	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)	調味料			
8月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	⑮木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591			
	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 たら けのこ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ			こめ あぶら さとう	とりこ あぶらあげ ひじき	にんじん	しょうゆ 酒 塩				
	しょうろんぼう(低1こ・高2こ)		しょうろんぼう					あぶら	きびなごかりかりフライ						
	⑳水	だいこんとしめじのちゅうかスープ		とりこ とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ			中華だし 塩	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ にほご みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		かつおさばだし	17%	
9月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	⑯金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641			
	トマトカレーライス	こめ		たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	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			じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぶたにく	ピーマン しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうゆ 中華だし ケチャップ 酢 こしょう				
1木	こんにゃくいりかいそうサラダ	あぶら パター こむぎこ	ぶたにく	かいそうミックス(わかめ・こんぶ・とさかのり)	サラダこんにゃく キャベツ コーン			わかめスープ	ごま	わかめ とうふ うずらたまご	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	18%		
						15%		チーズ		チーズ					
2金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	⑳火	振替休業日							
	ライスボールパン	ライスボールパン													
	きのこスパゲティ	スパゲティ パター	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム 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										
5月	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット		キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン							16%			
	イタリアンサラダ					16%									
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	㉑水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619			
パエリア	こめ パター あぶら	シーフードミックス(えび・いか・ほたて・たこ) あさり	にんじん たまねぎ さやいんげん	ターメリック 塩 こしょう スープストック	こめ			ますのからみづけ							
オムレツ		オムレツ			ごまあぶら さとう			あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ					
なつやさいスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	にんじん なす スズキニ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 こしょう	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					
⑥火	れいとうみかん			みかん		16%		あいしゅうじる				18%			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			703	㉒木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616			
	いなかうどん	じごなうどん						こめ さとう あぶら ごま	とりこ あぶらあげ	にんじん	塩 酢 しょうゆ 酒				
にんじんしりしり(沖縄県の郷土料理)	ごまあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ねぎ ほししいたけ こまつな なす	かつおだし しょうゆ みりん	あぶら さとう			いかでんぷんつき	しょうが	酒 しょうゆ					
こくとうむしパン	ホットケーキミックス パター くらざとう	くらまめ ぎゅうにゅう				16%		なすのみそしる	みそ	なす たまねぎ	かつおさばだし	18%			
⑦水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	26月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605			
	ひきにともやしのあなかけどん	こめ		しょうが にんにく もやし ピーマン あかパプリカ にんじん ほししいたけ	豆板醤 しょうゆ 塩 酒			こめ	とりこ だいず	たまねぎ マッシュルーム あかパプリカ きパプリカ	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 デミグラスソース スープストック				
	チンゲンサイのスープ	ごまあぶら	ベーコン うずらたまご	にんじん チンゲンサイ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			オリーブオイル でんぷん	あぶら	ウィンナー	キャベツ たまねぎ エリンギ		スープストック 塩 こしょう	18%	
8木	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ				19%		あじつきこざかな		あじつきこざかな					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611	㉓火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607			
	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン						こめ							
とりこパプリカージュ	あぶら	とりこ なまクリーム	マッシュルーム たまねぎ トマト ピーマン にんにく	パプリカ粉 スープストック 塩 こしょう 赤ワイン	あぶら さとう でんぷん			ハンバーグ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ エリンギ	酒 みりん しょうゆ					
⑨金	こふきいも	じゃがいも			パセリ	33.1		ポテトきんぴら		ベーコン	にんじん ピーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子	16%		
	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	コンソメ 塩 こしょう	22%		とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	ねぎ だいこん	かつおさばだし			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	㉔水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641			
ごはん(ここのとりでんせつまい)	こめ				くらパン										
さぼのしおやき	あぶら さとう さといも でんぷん	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ	あぶら じゃがいも さとう			ホキでんぷんつき	ピーマン きパプリカ	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ					
12月	さといものそぼろに	あぶら さとう さといも でんぷん	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ	16%		ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく	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	16%		
	おつきみじる	だまこもち	あさり	だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	かつおさばだし しょうゆ 塩										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	㉕木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597			
しよくパン	しよくパン				こめ くり あぶら さとう ごま			あぶらあげ	にんじん	塩 しょうゆ 酒					
いちごジャム	いちごジャム				あつやきたまごのおろしかけ			あつやきたまご	だいこん	しょうゆ みりん					
⑬火	チリコンカン	あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく	赤ワイン トマトソース ケチャップ 塩 ウスターソース こしょう オレガノ チリパウダー	28.8		ぶたじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	かつおさばだし	16%		
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン	19%									
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	30金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572			
やさしいラーメン	あぶら ごま	ぶたにく うずらたまご あさり	にんにく にんじん たら キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	パイタン 中華だし 塩 こしょう	しよくパン あぶら			ハム チーズ	たまねぎ 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					
えびとポテトのからあげ	じゃがいも あぶら	こえびのからあげ		塩 こしょう	じゃがいも			にくだんご	たまねぎ キャベツ きパプリカ にんじん パセリ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう					
⑭水	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		18%		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			16%			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			666	○印は、はしを持ってく日です 忘れずに持ってきましょう					給食回数 20回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal	8・9月平均摂取量 618 kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 26.3g(17.0%)
	ごはん	こめ						*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。							
さんまのかばやき	あぶら さとう	さんまでんぷんつき		酒 しょうゆ				【肉・青果等の産地(令和4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。							
もやしとこまつなのおひたし			もやし こまつな えのきたけ			24.8	豚肉:埼玉 鶏肉:青森 にんじん:青森 たまねぎ:兵庫 じゃがいも:茨城 ねぎ:茨城 キャベツ:群馬 きゅうり:埼玉 おくら:鹿児島 ゴーヤ:茨城 もやし:群馬 ごぼう:青森 トマト:青森								
ピリからみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	コーン ねぎ		しょうゆ	15%	9月10日(土)の十五夜にちなみ、前日の9日(金)は十五夜献立です★								

