

令和6年度		8・9月分 中学校給食予定献立表				鴻巣市立中学校給食センター
日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
8/30 金	牛乳	牛乳				847
	わかめご飯	わかめご飯の素	米			
	ハンバーグの和風ソース	ハンバーグ	三温糖 でん粉	だいこん 干ししいたけ えのきだけ	みりん しょうゆ	
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし	
アイスクリーム		アイス風デザートバニラ			14%	
2月	牛乳	牛乳				855
	ごはん		米			
	夏野菜カレー	豚肉 脱脂粉乳 生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご トマト なす ピーマン かぼちゃ	洋風だし 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉	
	ベーコンチーズオムレツ	ベーコンチーズオムレツ				
フルーツカクテル		カクテルゼリー	パイナップル もも みかん			
3月 郷土食 沖縄県	牛乳	牛乳				785
	じゅうしい	豚肉 さつま揚げ 刻み昆布	米 油	にんじん 干ししいたけ たらこ	酒 塩 しょうゆ	
	ゴーヤチャンプル	豚肉 スクランプルエッグ 厚揚げ かつお節	ごま油	にんじん にがうり	酒 しょうゆ 塩	
	イナムドッチ	豚肉 かまぼこ みそ	こんにゃく	干ししいたけ だいこん こねぎ	豚骨ラーメンスープ 和風だし	
	サーターアングギー	鶏卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー 塩	
4月 水	牛乳	牛乳				773
	ツイストパン		ツイストパン			
	白身魚のラタトゥイユソース	まだら チーズ	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく スキニーニ セロリ トマト	ケチャップ 白ワイン 塩	
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン にんじん	酢 塩 こしょう	
クラムチャウダー	ベーコン あさり チーズ 脱脂粉乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	20%	
5月 木	牛乳	牛乳				758
	豆ごはん	大豆 油揚げ	米 砂糖	にんじん 枝豆 干ししいたけ	しょうゆ 酒 塩	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース	
	小松菜のごま和え	干ひじき	ごま 三温糖	小松菜 もやし	しょうゆ	
	豆腐の味噌汁	豆腐 みそ		だいこん 長ねぎ ほうれん草	和風だし	
	レモン豆乳パンナコッタ		レモン豆乳パンナコッタ			
6月 金	牛乳	牛乳				851
	中華めん		中華めん			
	コーン味噌ラーメン汁	豚肉 みそ	油	にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく コーン 長ねぎ たらこ	中華だし 洋風だし こしょう	
	ポーク焼売	ポーク焼売				
	大根のナムル		ごま油 ごま ごま油	だいこん きゅうり にんじん にんにく	しょうゆ 酢	
	チーズドック		チーズドック			
9月	牛乳	牛乳				878
	黒パン		黒パン			
	オムレツ	オムレツ				
	ほたてときのこの スパゲッティ	ベーコン ほたて	スパゲッティ オリーブ油 バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ほんしめじ まいだけ 干ししいたけ マッシュルーム	塩 こしょう しょうゆ 酒	
	ミネストローネ	フランク 白花豆	油 ポテトニョッキ	にんじん 玉ねぎ だいこん トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース 塩 こしょう	
チーズ	チーズ				17%	
10月 火	牛乳	牛乳				810
	ごはん		米			
	ひき肉ともやしのあんかけ	豚肉	三温糖 油 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ もやし ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ 酒 豆板醤 塩	
	マグロカツ	マグロカツ				
	白菜と卵のトロミスープ	鶏卵	はるさめ でん粉	はくさい きくらげ	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	
冷凍みかん		冷凍みかん			16%	
11月 水	りんごジュース		りんごジュース			801
	ごはん		米			
	さんまの蒲焼き	さんまでん粉付	油 三温糖		しょうゆ	
	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん	
冬瓜汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん えのきだけ 冬瓜 小松菜	和風だし	13%	
12月 木	牛乳	牛乳				825
	ごはん		米			
	コロッケ		コロッケ 油		中濃ソース	
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油 三温糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ りんご	酒 しょうゆ みりん	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし	
	梨ゼリー		梨ゼリー			

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
13 金	牛乳	牛乳				867
	地粉うどん		地粉うどん			
	なすうどん汁	豚肉 油揚げ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ なす 干しいたけ しょうが 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	31.9
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 こ ま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	15%
	黒豆入り抹茶蒸しパン	黒豆 鶏卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー 抹茶	
17 火 行事食 十五夜	牛乳	牛乳				834
	秋の香りごはん	鶏肉	米 油 砂糖 さつまいも	にんじん ほんしめじ 干しいたけ 枝豆	酒 塩 しょうゆ 昆布だし みりん	
	さばの塩焼き	塩さば				39.3
	さといものそぼろ煮	豚肉 焼き竹輪	油 さといも 三温糖	しょうが にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	和風だし しょうゆ	
	小松菜の味噌汁	豆腐 みそ		だいこん 長ねぎ 小松菜	和風だし	
	十五夜デザート		十五夜デザート		19%	
18 水	牛乳	牛乳				814
	ごはん		米			
	フヨーハイ	鶏卵 かまぼこ	ごま油	にら 干しいたけ にんじん たけのこ	中華だし オイスターソース 塩 こしょう	37.8
	青椒肉絲	豚肉	砂糖 油 でん粉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン	しょうゆ 酒	
	ワンタンスープ	豚肉 なんと 肉入りワンタン	油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう	
	豆乳クレープ	豆乳クレープ			19%	
19 木	牛乳	牛乳				755
	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 油 砂糖		塩	
	ミートボールのトマト煮	肉団子	オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト マッシュルーム トマト パセリ	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう	31.1
	ポトフ	ウィンナー うすら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜	コンソメ こしょう 塩	16%
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20 金	牛乳	牛乳				761
	ごはん		米			
	太刀魚の唐揚げ	太刀魚の唐揚げ	油			24.0
	茎わかめのサラダ	くきわかめ	三温糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢	
	いも団子汁	鶏肉	油 さといも いもち	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	酒 しょうゆ 和風だし 塩	
		冷凍りんご		りんご		13%
	味ごまふりかけ		味ごまふりかけ			
24 火	ブレンジョア	ブレンジョア				832
	地粉うどん		地粉うどん			
	山菜うどん汁	鶏肉 うすら卵	油	にんじん 干しいたけ 山菜 なめこ 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ	28.9
	大学芋	大豆	さつまいも 油 三温糖 でん粉 ごま 水あめ		しょうゆ	14%
	五目きんぴら	豚肉	油 三温糖	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	和風だし 酒 みりん しょうゆ	
25 水 世界の料理 インド ネンア	牛乳	牛乳				759
	ナンゴレン	豚肉	米 油	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム	洋風だし カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう	
	春巻き	春巻き	油			28.5
	ガドガド	厚揚げ	ごま 三温糖	さやいんげん キャベツ ブロッコリー レモン にんにく	豆板醤 ナンプラー	
	フォー	鶏肉 かまぼこ	油 米粉めん	干しいたけ たけのこ もやし 白菜 長ねぎ	チキンからスープ しょうゆ 塩 こしょう	
		味付小魚	味付小魚			
30 月	牛乳	牛乳				790
	ごはん		米			
	揚げだし豆腐	揚げだし豆腐	油 三温糖 でん粉	だいこん	みりん しょうゆ	28.5
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん	
	鶏とせ風スープ	鶏つくね かまぼこ みそ		にんじん だいこん はくさい ごぼう 長ねぎ	しょうゆ 和風だし	
	牛乳プリン	牛乳プリン			14%	
給食回数		18回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		811 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		32.1g (15.8%)	

\*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。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。

~日本全国郷土食めぐり~ ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。  
9月は「沖縄県」です。沖縄県の食文化は長い歴史や諸外国との交流の中で育まれた独特なものです。琉球の時代に生まれ  
た宮廷料理や普段の食事で病気の治療や予防をする医食同源の考え方で栄養バランスの良い食事ができます。

