

令和6年度		11月分 小学校給食予定献立表(〇〇小学校Bコース)				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		
1 金	牛乳		牛乳			586	
	富山ブラックラーメン	ホット中華めん ごま油	豚肉	キャベツ もやし にんじん ねぎ しなちく	とんこつ 鶏ガラ 中華だし しょうゆ 黒こしょう	22.5	
	春巻	油	春巻			15%	
	わかめサラダ	砂糖 ごま油 ごま	わかめ	サラダこんにゃく きゅうり コーン にんにく	しょうゆ パプリカ粉 チリパウダー 酢	15%	
5 火	牛乳		牛乳			618	
	ごはん	米					
	彩の国納豆		納豆		しょうゆたれ		
	あじの深谷ねぎ香り焼き		あじ深谷ねぎ香り漬け			30.7	
	切り昆布の煮物	砂糖 ごま油	昆布 鶏肉	にんじん 干しいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	20%	
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	かつおさばだし			
6 水	牛乳		牛乳			604	
	ツイストパン	ツイストパン					
	ホキのこんがり焼き	ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	ホキ チーズ		塩 こしょう	26.1	
	粉ふき芋	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	17%	
	ミネステ麦麦リゾット	大麦 オリーブオイル	ベーコン あさり	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト にんにく	スープストック 塩 こしょう		
7 木	牛乳		牛乳			612	
	しゃくし菜ごはん	米 油 砂糖 ごま	豚肉	しゃくし菜漬け しょうが	塩 酒 しょうゆ		
	厚焼き卵		厚焼き卵				
	煮ぼうとう (深谷市の郷土料理)	ほうとうめん	豚肉 油揚げ	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおさばだし	26.0	
	くだもの			くだもの		17%	
8 金	牛乳		牛乳			683	
	小江戸カレーライス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さつまいも	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれんそう すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	21.7	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイナップル 甘夏みかん 黄桃		13%	
11 月	牛乳		牛乳			648	
	まめまめごはん	米 油 砂糖	大豆 油揚げ	えだまめ にんじん しめじ	しょうゆ 酒 塩		
	わかさぎフライ(低2こ・高3こ)	油	わかさぎフライ			29.1	
	日高こま鍋汁	さといも ごま油	豚肉 豆腐 あさり みそ	しょうが にんにく たら はくさい だいこん ねぎ 干しいたけ はくさいキムチ	酒 チンタン しょうゆ みりん かつおさばだし	18%	
	くだもの			くだもの			
12 火	牛乳		牛乳			706	
	セルフあんぱん	こどもパンスライス 砂糖	あずき		塩		
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			26.0	
	武蔵野スープ	油 さつまいも 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん パセリ	スープストック 塩 こしょう	15%	
13 水	牛乳		牛乳			628	
	ごはん	米					
	赤魚の塩こうじ焼き		赤魚の塩こうじ漬け				
	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが	しょうゆ 酒 コチュジャン かつおさばだし	29.8	
五目汁	でんぷん	厚揚げ	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	かつおさばだし しょうゆ 酒 塩	19%		
15 金	牛乳		牛乳			674	
	川幅肉汁うどん	ほうとう太打ちめん	豚肉 油揚げ	にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし		
	みそポテト(秩父市の郷土料理)	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		みりん 酒 しょうゆ	25.7	
	荻わかめサラダ		荻わかめ	サラダこんにゃく キャベツ		15%	
18 月	牛乳		牛乳			674	
	のりピザトースト	食パン 油	まぐろ油漬け のり チーズ	玉ねぎ ピーマン	トマトソース 塩 こしょう ナツメグ オレガノ		
	ポトフ	じゃがいも	豚肉 うずら卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	30.9	
	デザート	各校デザート				18%	

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	
19 火	牛乳		牛乳			640
	ソイ丼	米				
	卵とコーンの中中華スープ	油 砂糖 カレールウ	大豆 豚肉 大豆ミート ベーコン	にんじん しゅんぎく	しょうゆ みりん	31.9
	味付き小魚	春雨 ごま	鶏肉 卵	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	20%
20 水	牛乳		牛乳			636
	ごはん	米				
	みそカツ(愛知県の郷土料理)	油 砂糖	豚ロースカツ みそ		みりん しょうゆ	
	うま塩キャベツ	ごま油 ごま	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 昆布茶 黒こしょう	23.1
けんちん汁	さといも 油	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおさばだし しょうゆ	15%	
21 木	牛乳		牛乳			597
	チキンライスの ホワイトソースかけ	米 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 白ワイン	
	コールスローサラダ	ホワイトルウ	牛乳 生クリーム	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	22.7
	くだもの	油 砂糖	キャベツ にんじん コーン えだまめ 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	15%	
22 金	牛乳		牛乳			626
	チャンポンめん (長崎県の郷土料理)	ホット中華めん				
	ひじきの中華炒め	油 でんぷん	豚肉 いか えび さつま揚げ	しょうが コーン にんじん キャベツ もやし	とんこつ しょうゆ 塩 こしょう	24.8
	季節のアップルパイ	ごま油	ひじき 鶏肉	にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく こんにゃく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	16%
25 月	牛乳		牛乳			602
	ココア揚げパン	ココアパン ココア 砂糖 油				
	じゃがいものクリーム煮	パイ皮 粉糖 りんごジャム	鶏肉 あさり チーズ 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん しめじ	コンソメ 塩 こしょう	27.8
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン	各校ドレッシング	18%
26 火	牛乳		牛乳			610
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	さばの照り焼き		さばの照り焼き漬け			
	ねぎぬた (深谷市の郷土料理)	ごま 砂糖	かまぼこ みそ	ねぎ	酢 辛子粉	24.2
まゆ玉汁	白玉だんご さといも	なると	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	かつおさばだし しょうゆ 塩	16%	
27 水	牛乳		牛乳			623
	焼肉チャーハン	米 砂糖 油 ごま油	豚肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			24.5
	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	16%
28 木	牛乳		牛乳			624
	黒パン	黒パン				
	チリコンカン	油	大豆 豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく	赤ワイン トマトソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう オレガノ チリパウダー	29.8
	せん切りおじゃがのサラダ	じゃがいも 油 ごま 砂糖		キャベツ きゅうり 赤パプリカ	酢 こしょう しょうゆ	19%
29 金	牛乳		牛乳			613
	ごはん	米				
	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	
	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	29.8
どさんこ汁(北海道の郷土料理)	油 じゃがいも バター	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん たら コーン	かつおさばだし	19%	
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数 19回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		11月平均摂取量 632 kcal 26.7g(16.9%)	
* 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6年度10月分)】を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: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: じゃがいも: キャベツ: なす: チンゲンサイ: こまつな: さつまいも: ねぎ: ごぼう: えのきたけ: 11月の給食では、地場産物を取り入れ、日本各地の郷土料理が登場します。自然の恵みに感謝し、地域で育まれた食文化を大切にできるよう、次世代を担う子どもたちに伝えていく取り組みをしています。						

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。