

令和7年度 11月分		小学校給食予定献立表(○○小学校 A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	
		エネルギーのものとなる(黄)	体をつくるものとなる(赤)	体の調子を整えるものとなる(緑)	調味料		
4 火	牛乳		牛乳				623
	豚バラはくさいの 卵あんかけうどん	地粉うどん					
	にらともやしのおひたし	油 砂糖 片栗粉	豚肉 なると 卵 ひじき	しょうが にんじん はくさい しめじ こねぎ にら もやし	酒 ショウゆ みりん 塩 かつおだし しょうゆ かつおだし		22.7
	いがまんじゅう (鴻巣市の郷土料理)	あん入りまんじゅう 赤飯					15%
5 水	牛乳		牛乳				657
	焼き鳥丼	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	鶏肉	ねぎ	塩 こしょう ショウゆ みりん		
	日高こま鍋汁	ごま油	豚肉 豆腐 あさり みそ	しょうが にんにく にら はくさい だいこん ねぎ 干ししいたけ はくさいキムチ	酒 かつおだし チンタン しょうゆ みりん		28.6
	チーズ		チーズ				17%
6 木	牛乳		牛乳				596
	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 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		29.7
	ツナサラダ	砂糖 油	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		20%
7 金	牛乳		牛乳				632
	しゃくし菜ごはん	米 大麦 油 砂糖 ごま	豚肉	しょうが しゃくし菜漬け	塩 酒 ショウゆ		
	わかさぎフライ(低2C・高3C)	油	わかさぎフライ				
	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 干ししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし		23.8
	くだもの			くだもの			15%
10 月	牛乳		牛乳				598
	ツイストパン	ツイストパン					
	スペイン風オムレツ	砂糖	スペイン風オムレツ		ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	手作り肉だんごとはくさいのスープ	片栗粉 春雨	豚肉	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ にんじん はくさい こまつな ねぎ	酒 塩 こしょう スープストック ショウゆ		23.3
	くだもの			くだもの			16%
11 火	牛乳		牛乳				645
	ごはん	米					
	ねぎ塩チキン	片栗粉 米粉 油 ごま油 砂糖	鶏肉	ねぎ レモン果汁	酒 塩 しょうゆ こしょう 黒こしょう 中華だし		30.1
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん		19%
	こまつなのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	こまつな	かつおだし		
12 水	牛乳		牛乳				593
	食パン	食パン					
	ジャム	各校ジャム					
	鮭グラタン	マカロニ 油 ベシャメルソース	鮭 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ	白ワイン 塩 こしょう		28.8
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩		19%
	コンソメスープ	油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう		
13 木	牛乳		牛乳				667
	焼肉チャーハン	米 大麦 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 ショウゆ 塩 こしょう 中華だし		
	揚げぎょうざ(低1C・高2C)	油	ぎょうざ				24.9
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 ショウゆ		15%
	デザート	各校デザート					
17 月	牛乳		牛乳				709
		米 大麦					
	小江戸カレーライス	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 すりおろしにんじん 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		22.3
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン缶 黄桃缶 りんご缶 みかん缶			13%

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのものとなる(黄)	体をつくるものとなる(赤)	体の調子を整えるものとなる(緑)	調味料	
18 火	牛乳		牛乳			620
	富山ブラックラーメン	ホット中華めん				
	えびとブロッコリーのナムル	ごま油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 えび	キャベツ もやし にんじん ねぎ しなちく ブロッコリー にんにく	とんこつ 鶏ガラ 中華だし しょうゆ 黒こしょう しょうゆ パブリカ粉 チリパウダー 酢	25.0
	季節のアップルパイ	パイ皮 りんごジャム 粉糖			りんご	16%
19 水	牛乳		牛乳			624
	さんまご飯	米 大麦 砂糖 油	さんま片栗粉付き	しょうが にんじん しめじ	酒 塩 よしゅ みりん	
	だし巻き卵		だし巻き卵			26.4
	あさりのみそ汁	じゃがいも	あさり 豆腐 みそ	ねぎ	かつおさばだし	17%
	くだもの			くだもの		
20 木	牛乳		牛乳			589
	ごはん	米				
	厚揚げ入りホイコウロウ	油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ	しょうが ピーマン キャベツ にんじん 干しいたけ	しょうゆ 酒 唐辛子粉	25.5
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	17%
21 金	牛乳		牛乳			594
	ココア揚げパン	コッペパン 砂糖 油			ココア	
	じゃがいものクリーム煮	油 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 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	26.3
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン		18%
25 火	牛乳		牛乳			679
	豆腐ラーメン	ホット中華めん				
		砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 なると わかめ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう とんこつ	22.3
	大学いも	さつまいも 油 砂糖 片栗粉 ごま				13%
26 水	牛乳		牛乳			606
	ごはん	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	さつま揚げ みそ	ねぎ	酢 辛子粉	23.6
	まゆ玉汁	白玉だんご	なると	こんにゃく にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	塩 よしゅ かつおさばだし	16%
27 木	牛乳		牛乳			592
	チキンライスの ホワイトソースかけ	米 大麦 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	
	ホワイトルウ		牛乳 生クリーム	玉ねぎ バセリ	塩 こしょう	20.9
	ほうれんそうサラダ	油 砂糖		ほうれんそう キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	14%
	くだもの			くだもの		
28 金	牛乳		牛乳			587
	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	26.3
	きのこのみそ汁		豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ	かつおさばだし	18%
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	11月平均摂取量 624 kcal	
		17回		たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		25.3g(16.2%)