

| 令和7年度 11月分 小学校給食予定献立表(○○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 油 砂糖 片栗粉 | 豚肉 なると卵 | しょうが にんじん はくさい しめじ こねぎ | 酒 しうゆ みりん 塩 かつおだし | 22.7 |
| | にらともやしのおひたし | | ひじき | にら もやし | しょうゆ かつおだし | 15% |
| | 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 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 657 |
| 5 水 | 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 しうゆ みりん | 28.6 |
| | 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 | 17% |
| | チーズ | | チーズ | | | |
| | 牛乳 黒パン | | 牛乳 黒パン | | | 596 |
| 6 木 | 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% |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 632 |
| 7 金 | 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 しうゆ | 23.8 |
| | わかさぎフライ(低2C・高3C) | 油 | わかさぎフライ | | | 15% |
| | 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 かつおだし | |
| | くだもの | | | くだもの | | |
| 10 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 594 |
| | ココア揚げパン | コッペパン 砂糖 油 | | | ココア | 26.3 |
| | 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 | 18% |
| | フラワーサラダ | | | プロッコリー カリフラワー コーン | | |
| 11 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 589 |
| | ごはん | 米 | | | | 25.5 |
| | 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 | 17% |
| | 春雨スープ | 春雨 ごま | 鶏肉 | にんじん ねぎ えのきだけ チンゲンサイ | 中華だし 塩 酒 | |
| 12 水 | 牛乳 食パン | | 牛乳 食パン | | | 593 |
| | ジャム | 各校ジャム | | | | 28.8 |
| | 鮭グラタン | マカロニ 油 ベシャメールソース | 鮭 牛乳 スキムミルク チーズ | 玉ねぎ | 白ワイン 塩 こしょう | 19% |
| | ボイルブロッコリー | | | プロッコリー | 塩 | |
| | 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 | | | 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 しうゆ みりん | 26.4 |
| | だし巻き卵 | | だし巻き卵 | | | 17% |
| | あさりのみそ汁 | じゃがいも | あさり 豆腐 みそ | ねぎ | かつおだし | |
| | くだもの | | | くだもの | | |
| 17 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 709 |
| | 小江戸カレーライス | 米 大麦 | | | | 22.3 |
| | | 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 ケチャップ ウスターーソース こしょう 塩 | 13% |
| | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | バイン缶 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 | | |

| 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 | | | | 25.0 |
| | えびとプロッコリーのナムル | ごま油 | 豚肉 | キャベツ もやし にんじん ねぎ しなちく | どんこつ 鶏ガラ 中華だし しうゆ 黒こしょう | 16% |
| | 季節のアップルパイ | 砂糖 ごま油 ごま | えび | プロッコリー にんにく | しうゆ バリカ粉 チリパウダー 醤 | |
| | | パイ皮 りんごジャム 粉糖 | | りんご | | |
| 19 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 645 |
| | ごはん | 米 | | | | 30.1 |
| | 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 しうゆ こしょう 黒こしょう 中華だし | 19% |
| | 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 | しうゆ みりん | |
| | 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 | |
| 20 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 しうゆ 塩 こしょう 中華だし | 24.9 |
| | 揚げぎょうざ(低1C・高2C) | 油 | | ぎょうざ | | 15% |
| | わかめスープ | ごま | わかめ 豆腐 | ねぎ にんじん えのきだけ | 中華だし 塩 しうゆ | |
| | デザート | 各校デザート | | | | |
| 21 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 598 |
| | ツイストパン | ツイストパン | | | | 23.3 |
| | 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 | 16% |
| | 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 しうゆ 干しいたけ 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 しうゆ | |
| | くだもの | | | くだもの | | |
| 25 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 679 |
| | 豆腐ラーメン | ホット中華めん | | | | 22.3 |
| | | 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 しうゆ 干しいたけ | しうゆ 酒 塩 こしょう どんこつ | 13% |
| | 大学いも | さつまいも 油 砂糖 片栗粉 ごま | | | | |
| 26 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 587 |
| | ごはん | 米 | | | | 26.3 |
| | 赤魚の塩こうじ焼き | | | 赤魚の塩こうじ漬け | | 18% |
| | 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 しうゆ | しうゆ 酒 コチュジャン かつおだし | |
| | きのこのみそ汁 | | 豆腐 みそ | にんじん 玉ねぎ えのきだけ しめじ | かつおだし | |
| 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 | 20.9 |
| | ホワイトルウ | | 牛乳 生クリーム | 玉ねぎ バセリ | 塩 こしょう | 14% |
| | 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 | |
| | くだもの | | | くだもの | | |
| 28 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 606 |
| | さばの照り焼き | | | さばの照り焼き漬け | | 23.6 |
| | 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 | 16% |
| | 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 えのきだけ | 塩 しうゆ かつおだし | |
| | 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 |
| * 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。 | | | | たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% | | 25.3g(16.2%) |
| 【肉・青果等の産地(令和7年度10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： 鶏肉： にんじん： 玉ねぎ： さつまいも： さといも： まいたけ： こまつな： ねぎ： だいこん： | | | | | | |
| 11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。 | | | | | | 11月の給食では、埼玉県の郷土料理や特産物を使った献立が多く登場します。 地場産物を取り入れ、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。 |