

令和4年度		8・9月分 小学校給食予定献立表(Ｂコース)				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	エネルギーのもとになる(きいろ)				たんぱく質	エネルギー	エネルギーのもとになる(きいろ)				たんぱく質	
		からだをつくるもとになる(あか)	からだのちようしきをとのえるもとになる(みどり)	調味料	からだをつくるもとになる(あか)			からだのちようしき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	ふたにく	にんじん にら たけのこ ほうさいキムチ	塩 中華だし しょうゆ			こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん	しょうゆ 酒 塩		
⑬水	しょうろんぼう(低1こ・高2こ)		しょうろんぼう			24.1	⑮木	きびなごカリカリフライ(低2こ・高3こ)	あぶら	きびなごカリカリフライ			25.2
	だいこんとしめじのちゅうかスープ		とりにく 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	ふたにく とうふ にぼしこ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし		
9月	くだもの		くだもの			16%	⑮木	れいとうみかん		みかん			17%
	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	
1木	トマトカレーライス	こめ				22.3	⑯金			ごはん	こめ	ごはん	
	こんにゃくいりかいそうサラダ	あぶら バター こむぎこ	ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト すりおろしりんご いためたまねぎ	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	ふたにく	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		
2金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	⑰火	わかめスープ	こま	わかめ とうふ うずらたまご	ねぎ にんじん えのきたけ		18%
	ライスボールパン	ライスボールパン						24.2	⑰火	チーズ		チーズ	
5月	きのこスパゲティ	スライスバター	ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	24.2	⑰火			なめこおろしうどん	じごなうどん	なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ	
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット	マッシュルーム エリンギ にんにく パセリ				こむぎこ さつまいも あぶら さとう こま	だいず		酒 しょうゆ		
1木	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン		ドレッシング	16%	⑰火	さつまいもとだいずのあまからあげ					15%
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					597	⑱水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
5月	パエリア	こめ バター 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	24.5	⑱水			ごはん	こめ	ごはん	
	オムレツ		オムレツ					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 ほししいたけ	酒 しょうゆ		
6月	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	16%	⑱水	あいししょうじる	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		18%
	れいとうみかん		みかん					ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
⑥火	いなかうどん	じごなうどん				703	⑳木	こぎつねずし	こめ さとう あぶら こま	とりにく あぶらあげ	にんじん		28.0
	にんじんしりしり(沖縄県の郷土料理)	ごまあぶら さとう	ふたにく 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		
7月	ことうむしパン	ホットケーキミックスに バター くるごとう	くるまめ ぎゅうにゅう			16%	⑳木	なすのみそじる	じゃがいも	みそ	なす たまねぎ くだもの		18%
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					605	26月	くだもの			
⑦水	ひきにくともやしのあなかけどん	こめ				28.5	26月			コスタリカライス	こめ	コスタリカライス	
	チンゲンサイのスープ	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ふたにく	しょうが にんにく もやし ピーマン あかパプリカ	豆板醤 しょうゆ 塩 酒			オリーブオイル でんぷん	とりにく 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		
8月	ハニービーナッツ	ハニービーナッツ				19%	26月	あじつきござかな	あぶら じゃがいも	あじつきござかな			18%
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					611	㉑火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
8月	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン				33.1	㉑火			ごはん	こめ	ごはん	
	とりにくのパプリカージュ	あぶら	とりにく 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 しょうが	酒 みりん しょうゆ		
9月	ごふきいも	じゃがいも				22%	㉑火	ポテトキンピラ	あぶら じゃがいも さとう こま	ベーコン	にんじん ピーマン		16%
	ワインナーとレンズまめのスープ	ワインナー レンズまめ	にんじん たまねぎ コーン	パセリ	塩 こしょう			とうふ わかめ みそ	ねぎ だいこん	かつおさばだし			
⑨金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	㉒水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			641
	ごはん(こうのとりでんせつまい)	こめ						24.8	㉒水	くろパン	くろパン	くろパン	
12月	さばのしおやき	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	16%	㉒水			おさかなナッツ	あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ	ホキでんぷんつき	ピーマン きパプリカ
	さといものそばろに	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			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ふたにく	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	
12月	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	599	㉓木	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ふたにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが		588
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.8	㉓木	ごはん	こめ	ごはん	
⑬火	しよくパン	しよくパン				19%	㉓木			くりごはん	こめ くり あぶら さとう ごま	あぶらあげ	にんじん
	いちごジャム	いちごジャム						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	じゃがいも あぶら	ふたにく 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	
⑬火	チリコンカン	あぶら	ふたにく 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	613	30金	あつやきたまごのおろしかけ	だいこん	あつやきたまご			23.2
	コーンサラダ							ドレッシング	ぶたじる	じゃがいも あぶら	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	
14水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.8	30金	ピザトースト	しょうパン あぶら	ピザトースト			16%
	やさしいラーメン	あぶら ごま	ふたにく うずらたまご あさり	にんにく にんじん にら 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			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	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			18%	30金	かこうデザート	かこうデザート	かこうデザート			666
	ミニトマト(2こ)		ミニトマト					給食回数 21回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	8・9月平均摂取量 622 kcal		
14水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.8	30金	○印は、はしを持って帰る日です	給食回数 21回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	8・9月平均摂取量 622 kcal	26.3g(16.9%)
	ごはん	こめ						たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	* 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。				
14水	さんまのかばやき	あぶら さとう	さんまでんぷんつき			15%	30金	豚肉: 鶏肉: にんじん: たまねぎ: じゃがいも: ねぎ: キャベツ: きゅうり: おくら: ゴーヤ: もやし: ごぼう: トマト:					24.8
	もやしとこまつなのおひたし							酒 しょうゆ					
14水	ピリからみそじる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	コーン ねぎ	かつおさばだし 唐辛子粉	15%	30金	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★					15%

