

令和4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)
日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)	献立名	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	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	たんぱく質 (g)					たんぱく質 (g)		
30火	牛乳	牛乳				842	牛乳					844	
	わかめごはん	わかめごはん	米				牛乳						
	豚肉の薬味ソースかけ	豚肉	でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酢		豚肉 鶏肉	米 砂糖 ごま		しょうが さやいんげん	しょうゆ 酒		33.8
	もやしの煮ひたし	かつお節		もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ		あじふりッター	油					
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	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 しょうゆ 塩		ごぼうサラダ			ごぼう にんじん きゅうり	クリームごまドレッシング		
アイス大福		アイス大福			みそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん 長ねぎ 小松菜	和風だし	16%			
31水	牛乳	牛乳				875	牛乳					748	
	ごはん	米					ソフトフランスパン		ソフトフランスパン				
	ハヤシライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ	グチャップ 中濃ソース ハヤシルフ 塩 こしょう		かつおのトマト煮	かつお腹田揚げ	じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく トマト	グチャップ 中濃ソース 赤ワイン		25.6
	フランクフルト	フランクフルト			グチャップ		ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	油	コーン ほうれん草	塩 こしょう		
フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン 玉ねぎ プロッコリー	酢 塩 こしょう	15%	野菜スープ	ミートボール		にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 パセリ	コンソメ 塩 こしょう	14%		
チーズ	チーズ					卵ぬきプリン	卵ぬきプリン						
1木	牛乳	牛乳				806	牛乳					875	
	ツイストパン		ツイストパン				ごはん	米					
	チーズオムレツのトマトソース	チーズオムレツ	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	グチャップ 中濃ソース 赤ワイン		中華丼の具	豚肉 いか えび うすら節	油 三温糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ だけのこと ほうさい	中華だし しょうゆ オイスターソース グチャップ 塩		41.3
	ポテトのベーコン炒め	ベーコン	じゃがいも 油	パセリ	塩 こしょう		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま油 ごま	にんじん 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		19%
チキンスープ	鶏肉	塩 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	洋風だし コンソメ 塩 こしょう	16%	抹茶蒸しパン	栗豆 牛乳 鶏卵	プレミックス粉 バター 砂糖	抹茶				
巨峰			巨峰			飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				869		
2金	牛乳	牛乳				851	牛乳					860	
	ピビンバ風炊込みごはん	豚肉 みそ	米 油 ごま 砂糖 ごま油	にんじん ぜんまい くら もやし	しょうゆ 酒 塩 コチジャン 豆板醤		コッパン	コッパン					
	春巻き	春巻き	油				チキンカツ	チキンカツ					
	中華風卵スープ	鶏卵 鶏肉	でん粉 ごま油	にんじん 干しいたけ クリームコーン コーン チュアグミ菓 長ねぎ	中華だし こしょう 塩		13%	焼きそば	豚肉 油揚げ	油 蒸し中華めん	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ		ガスターソース 焼きそば粉米ソース 塩 こしょう
杏仁豆腐	杏仁豆腐		ハイイン みかん			白菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ほうさい パセリ	コンソメ 塩 こしょう	15%		
5月	牛乳	牛乳				853	牛乳					873	
	ごはん	米					カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	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	洋風だし こしょう グチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩		27.3
	照焼きハンバーグ	ハンバーグ		しょうが	しょうゆ みりん 酒		いんげんとうウィンナーの炒め	ウィンナー	油	コーン さやいんげん	塩 こしょう		13%
	大根サラダ			だいこん にんじん きゅうり	香酢中華ドレッシング		フルーツミックス		みかんゼリー	ハイイン もも りんご			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし		15%	牛乳	牛乳				
チーズドック		チーズドック				子どもパン		子供パンスライス					
6火	牛乳	牛乳				818	たこなゲット	たこなゲット				37.0	
	チキンライス	鶏肉	米 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	チキンがらスープ 塩 グチャップ コンソメ こしょう		マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 チーズ 牛乳	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	ホワイトウツ カンジャオチャーレ 塩 こしょう		
	ミートコロッケ		ミートコロッケ 油		中濃ソース		豆入りミネストローネ	ベーコン 白豆	油 じゃがいも	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		17%
	グリーンサラダ		油 三温糖	キャベツ アスパラガス きゅうり プロッコリー	酢 塩 こしょう		冷凍パイナップル	牛乳		パイナップル			
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 ホワイトウツ 塩 こしょう	15%	牛乳							
7水	牛乳	牛乳				794	こうのとり伝説米ごはん		こうのとり伝説米			800	
	はちみつパン		はちみつパン				さわらの西京焼き	きつね西京漬					
	白身魚のピザ焼き	ホキ チーズ		玉ねぎ ビーマン	塩 こしょう グチャップ		大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ		39.0
	ビーンズサラダ	大豆 ひよこ豆 金時豆	油 三温糖	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう		相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし		20%
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ほうさい パセリ	コンソメ 塩 こしょう		18%	牛乳	牛乳				
レモン豆乳パンナコッタ		レモン豆乳パンナコッタ				ココア揚げパン		ココアパン 油 砂糖		ココア 塩	787		
8木 三連休	牛乳	牛乳				792	肉団子のケチャップ煮	肉団子のケチャップ煮				30.1	
	しょうゆし	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ こねぎ	しょうゆ 酒 和風だし 塩		トフト	ウィンナー うすら節	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ こしょう 塩		15%
	トンテキ	豚肉	でん粉 油 砂糖		ウスターソース みりん しょうゆ オイスターソース		いちごヨーグルト	牛乳					
	あいませ	さつま揚げ	ごま 砂糖	だいこん れんこん にんじん	うすくちしょうゆ 和風だし		20%	中華めん	牛乳	中華めん			
9金 行事後 十五夜	あおさのみそ汁	豆腐 みそ あおさ	じゃがいも	えのきたけ 長ねぎ	和風だし	896	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 コーン 長ねぎ たら	中華だし 洋風だし 塩 こしょう	30.1	
	牛乳	牛乳				揚げ餃子	餃子	油				16%	
	地粉うどん		地粉うどん			中華ごま和え		ごま 砂糖 ごま油	にんじん チンゲン菜 ほうさい ぜんまい	しょうゆ 酢			
	カレー南蛮うどん汁	豚肉 油揚げ	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし カレー粉 カレーウツ しょうゆ 塩	28.0	牛乳	牛乳				828	
	大学芋		さつまいも 油 三温糖 でん粉 ごま 水あめ		しょうゆ	ごはん	米						
12月	ほうれん草のおひたし			ほうれん草 もやし	しょうゆ	13%	さばのみそかけ	さば みそ	砂糖 でん粉		酒 みりん	36.3	
	十五夜デザート		十五夜デザート			切干大根の炒め煮	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ	油 三温糖	こんにゃく 干しいたけ 切干だいこん にんじん さやいんげん	和風だし みりん しょうゆ			
	牛乳	牛乳				はんぺんのすまし汁	はんぺん		にんじん だけのこ ほうれん草 長ねぎ	塩 和風だし うすくちしょうゆ	18%		
ごはん	米				冷凍みかん	冷凍みかん							
多菜包子	多菜包子					給食回数	20回	学校給食摂取基準	エネルギー 830 kcal	830 kcal			
家常豆腐	豚肉 みそ 厚揚げ	油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん キャベツ 長ねぎ 干しいたけ だけのこ ビーマン	酒 しょうゆ 豆板醤 中華だし		たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		33.7g (16.2%)					
卵スープ	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	油 でん粉	にんじん 長ねぎ	中華だし 塩 しょうゆ	17%	*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。							
キャンディチーズ	キャンディチーズ					早寝・早起き・朝ごはん で生活習慣を整えよう							