

令和6年度		10月分 小学校給食予定献立表(〇〇小学校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
		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	たんぱく質
1 火	牛乳		牛乳			639
	ごはん	米				
	マーボーなす	油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 みそ	なす 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう	21.5
	中華スープ デザート	ごま 各校デザート	鶏肉 うずら卵 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	13%
2 水	【市民の日記念献立】					586
	牛乳		牛乳			
	鴻巣ひなちゃんパン	ひなちゃんパン				
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく すりおろしりんご	塩 こしょう 白ワイン トマトピューレ ウスターソース しょうゆ	26.8
3 木	ひなのすサラダ	ごま	わかめ 海藻類	きゅうり サラダこんにやく にんじん		18%
	川幅ワnantanスープ	ワnantanの皮 ごま油	豚肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	ドレッシング 中華だし 塩 しょうゆ	617
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				23.0
4 金	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 酒	15%
	もやしのおひたし		ひじき	こまつな もやし		23.0
	根菜汁	さといも		にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ 酒 塩 かつおさばだし	595
	牛乳		牛乳			
7 月	和歌山とんこつしょうゆラーメン	ホット中華めん				27.6
	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 ごま油	豚肉 干しえび	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ 塩	19%
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		611
	牛乳		牛乳			
8 火	豚肉とごぼうの炊き込みご飯	米 ごま油	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん しょうが えだまめ	酒 しょうゆ 塩	29.3
	だし巻き卵		だし巻き卵			19%
	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	629
	くだもの			くだもの		
9 水	牛乳		牛乳			629
	カレーライス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スkimミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック こしょう ケチャップ ウスターソース 塩	20.4
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイン みかん 黄桃 こんにやくダイスレモン		13%
	牛乳		牛乳			595
10 木	食パン	食パン				30.4
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				20%
	さけグラタン	油 ベシャメルソース	さけ 牛乳 スkimミルク チーズ	玉ねぎ しめじ	白ワイン 塩 こしょう	20%
	ブロッコリーとコーン コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	塩 コンソメ 塩 こしょう	592
11 金	牛乳		牛乳			592
	ごはん	米				24.7
	ジャージャン豆腐	油 砂糖 でんぷん	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ピーマン	しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし	17%
	わかめスープ 味付き小魚	ごま 春雨	わかめ 味付き小魚	わかめ 味付き小魚	中華だし 塩 しょうゆ	600
12 土	牛乳		牛乳			600
	ごはん	米				23.1
	子どもパン	子どもパン				15%
	ごうすコロケ ポイルキャベツ	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	豚肉 スkimミルク	玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース 塩	642
13 日	ミネスタ妻妻リゾット	大麦 オリブオイル	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	642
	牛乳		牛乳			26.2
	タンタンメン	ホット中華めん ごま油 でんぷん	豚肉 干しえび	チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 中華だし 酒 塩 しょうゆ テンメンジャン	16%
	お好み焼き(大阪府の郷土料理) くだもの	小麦粉 ながいも	卵 ベーコン かつお節 青のり	キャベツ 玉ねぎ くだもの	塩 中濃ソース	637
14 月	牛乳		牛乳			637
	さつまいもおこわ	米 もち米 さつまいも 油 ごま			しょうゆ 塩	25.1
	きびなごかり焼き(低2こ・高3こ)		きびなごかりフライ			16%
	かす汁(兵庫県の郷土料理)	油	豚肉 さけ 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	かつおさばだし 酒かす	637
15 火	くだもの			くだもの		599
	牛乳		牛乳			24.2
	ツイストパン	ツイストパン				16%
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なたね 油揚げ かつお節	玉ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	599
16 水	たこメンチ	油	たこメンチ			24.2
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン だいこん		16%
	牛乳		牛乳			599
	ツイストパン	ツイストパン				24.2
17 木	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なたね 油揚げ かつお節	玉ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	24.2
	たこメンチ	油	たこメンチ			16%
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン だいこん		599
	牛乳		牛乳			24.2

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		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	たんぱく質
18 金	牛乳		牛乳			611
	ごはん	米				
	こまつな豚みそ丼	砂糖 ごま ごま油 でんぷん	豚肉 みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ 中華だし	26.0
	のっぺい汁(新潟県の郷土料理)	油 さといも でんぷん	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ こんにやく	しょうゆ 塩 かつおさばだし	17%
21 月	牛乳		牛乳			596
	チャーハン	米 砂糖 ごま油	チャーシュー なたね	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩	26.3
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			18%
	レンプオアタン	春雨 でんぷん	鶏肉 卵	にんじん ねぎ クリームコーン ほうれんそう	中華だし 塩 酒	711
22 火	牛乳		牛乳			711
	きのこうどん	地粉うどん				25.0
	大学いも	さつまいも 油 砂糖 でんぷん ごま	鶏肉 油揚げ	なめこ まいたけ しめじ にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	14%
	チーズ		チーズ			608
23 水	牛乳		牛乳			608
	れんこんの焼き肉丼	米				23.9
	なすのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ	かつおさばだし	16%
	牛乳		牛乳			592
24 木	黒パン	黒パン				28.0
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう 赤ワイン パプリカ粉	19%
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー サラダこんにやく キャベツ	ドレッシング	652
	牛乳		牛乳			652
25 金	ごはん	米				25.6
	さんまの竜田揚げ	油	さんまの竜田揚げ			16%
	さといものそばろ煮	油 さといも 砂糖 でんぷん	鶏肉 大豆ミート	しょうが	酒 しょうゆ	647
	こまつなのみそ汁		豆腐 みそ	こまつな えのきたけ	かつおさばだし	638
28 月	牛乳		牛乳			638
	ごはん	米				25.0
	いわしフライ	油	いわしフライ		中濃ソース	16%
	五目煮豆	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ	しょうゆ みりん	647
29 火	牛乳		牛乳			647
	ばん汁(兵庫県の郷土料理)	そうめん じゃがいも	油揚げ	にんじん 玉ねぎ だいこん 干しいたけ こねぎ	かつおさばだし うすくちしょうゆ 塩	27.0
	牛乳		牛乳			17%
	ナン	ナン				647
30 水	カレーミート	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 レバーそばろ 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト	赤ワイン トマトピューレ ウスターソース カレー粉 スープストック 塩 こしょう	27.0
	フルーツナタデココ	ナタデココ		パイン みかん 黄桃 こんにやくダイスレモン		17%
	牛乳		牛乳			605
	ごはん	米				605
31 木	ハンバーグ	砂糖	ハンバーグ	だいこん	しょうゆ 酒 みりん	25.2
	おろしハンバーグ	砂糖 ごま油	鶏肉 さつま揚げ 大豆	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ 酒 唐辛子	17%
	荳わかめのきんぴら			なす 玉ねぎ だいこん 干しいたけ こねぎ	かつおさばだし	636
	利久汁	ごま	油揚げ みそ	にんじん はさき ねぎ	かつおさばだし	24.0
10月2日(水)は「市民の日記念献立」です	牛乳		牛乳			636
	ガーリックピラフ	米 油	豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ さやいんげん マッシュルーム	黒こしょう 塩 しょうゆ 白ワイン スープストック	24.0
	オムレツのケチャップソースかけ		オムレツ		ケチャップ 中濃ソース	15%
	パンパキンスープ くだもの	じゃがいも 油 ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ かぼちゃペースト パセリ くだもの	スープストック 塩 こしょう	636
はしは毎日 忘れずに持ってきてましよう		給食回数 22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%		10月平均摂取量 620 kcal 25.4g(16.4%)	
* 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9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: じゃがいも: キャベツ: なす: ピーマン: チンゲンサイ: えのきたけ: 梨:						
10月2日(水)は「市民の日記念献立」です			10月10日は「目の愛護デー」です			
10月1日の「市民の日」にちなんで献立です。鴻巣市のマスコットの「ひなちゃん」をモチーフにした鴻巣ひなちゃんパンと、ひなちゃんの巣をイメージして、せん切りのきゅうり、にんじん、わかめを使った「ひなのすサラダ」と、「川幅日本一」にちなんで、ワnantanを幅広く切った「川幅ワnantanスープ」を提供します。市の歴史を振り返り、愛着と誇りをもち、自分や鴻巣市の将来を思い描く日となるように実施しています。			目の健康や視力を保つためにより栄養素はビタミンA(カロテン)やアントシアニンです。ビタミンAは、うなぎや鮭などの魚介類やレバー、にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜に含まれ、アントシアニンはブルーベリーやぶどう、なすなどに含まれています。給食では、10月9日にブルーベリーと鮭を使ったメニューを実施します。			
						