

令和6年度		10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)
		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	
1・火	牛乳	牛乳				771
	子どもパン		子供パンスライス			
	フィッシュフライ	タラフライ	油		中濃ソース	
	グリーンサラダ		油 三温糖	キャベツ ブロッコリー きゅうり	酢 塩 こしょう	
	チキンスープ	鶏肉	油 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	17%
	ヨーグルト	ヨーグルト				
2・水	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				805
	栗ごはん	鶏肉	米 栗 油	ほんしめじ	酒 うすくちしょうゆ 塩	
	だし巻き卵	だし巻き卵				34.2
	ねぎと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	油 三温糖 ごま	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	17%
	きゃべつのみそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	和風だし	
3・木	牛乳	牛乳				759
	シュガー揚げパン		コッペパン 油 砂糖 グラニュー糖		塩	
	マセドアンソテー	ハム	じゃがいも 油	キャベツ にんじん	塩 こしょう	23.9
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆		にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	13%
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
4・金	牛乳	牛乳				787
	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 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	27.6
	たこ焼き		たこ焼き			14%
	フラワーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー コーン	酢 塩 こしょう	
7・月	牛乳	牛乳				827
	ごはん		米			
	かれいフライ	かれいフライ	油		中濃ソース	
	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	33.8
	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	16%
	のりふりかけ	のりふりかけ				
8・火 行事食 市民の 日記強 献立	牛乳	牛乳				778
	川幅風うどん		平打ちめん			
	鴻巣冬瓜入りうどん汁	豚肉 油揚げ わかめ	油	にんじん 冬瓜 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ	
	笹かまぼこ	笹かまぼこ				34.1
	ずりごま和え		ごま 三温糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酢	18%
	いがまんじゅう		まんじゅう α化赤飯 ごま塩			
9・水	牛乳	牛乳				753
	キムチチャーハン	豚肉	米 油 ごま油	にんじん たけのこ 白菜キムチ漬け にら	しょうゆ 酒 中華だし 塩	
	ポーク焼売	ポーク焼売				36.2
	春雨サラダ		はるさめ 三温糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり きくらげ	酢 しょうゆ	
	チンゲン菜の卵スープ	鶏肉 わかめ 豆腐 鶏卵	油 でん粉	にんじん チンゲン菜	中華だし しょうゆ	19%
10・木	牛乳	牛乳				795
	黒パン		黒パン			
	チーズオムレツ	チーズオムレツ			ケチャップ	
	ブロッコリーのソテー	ベーコン	油	ブロッコリー カリフラワー	塩 こしょう	31.1
	ポトフ	鶏肉	じゃがいも 油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ こしょう 塩	16%
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー			
11・金	牛乳	牛乳				834
	ごはん		米			
	親子丼の具	鶏肉 ス克蘭ブルエッグ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん 和風だし	33.2
	かぶのみそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	和風だし	
	スイートポテト	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつまいも 裏ごし 砂糖 バター ごま		16%	
15・火 郷土食 愛媛県	牛乳	牛乳				808
	たいめし	まだい	米 油	にんじん	鯛出汁 酒 みりん うすくちしょうゆ 塩	
	揚げ豆腐のゆず味噌かけ	揚げだし豆腐 鶏肉 みそ	油 砂糖	ゆず	みりん	26.9
	かぼちゃのたたき	まぐろ水煮	油 砂糖 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ	
	いもたたき	鶏肉 油揚げ	油 さといも 白玉団子	にんじん 干しいたけ 長ねぎ	酒 和風だし しょうゆ みりん	13%
	みかん			みかん		
16・水	牛乳	牛乳				876
	ごはん		米			
	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	ケチャップ 中濃ソース ハヤシルフ 塩 こしょう	29.2
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	しょうゆ 酢	
	和梨のマフィン	鶏卵 ヨーグルト	小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	梨	ベーキングパウダー	13%
17・木 商中 チャレ ンジ 香辛ス ニュー	牛乳	牛乳				762
	ごはん		米			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒	
	ほうれん草のおひたし	干ひじき	油	ほうれん草 もやし	しょうゆ	34.7
	すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	油	まいたけ れんこん 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	18%
	アセロラ豆乳ゼリー		アセロラ豆乳ゼリー			

日 曜	献立名	食 材 名				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	
18 金	牛乳	牛乳				777
	中華めん		中華めん			
	しょうゆラーメン汁	焼豚 なたと	油	にんじん しなちく ほうれん草 コーン 長ねぎ きくらげ	中華だし チキンがらスープ しょうゆ 塩 こしょう	32.9
	揚げ餃子	餃子	油			
よだれ鶏風サラダ	ささみ水煮	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり しょうが にんにく こねぎ	しょうゆ 酢 ラー油 塩 とうがらし	17%	
21 月	牛乳	牛乳				868
	わかめご飯	わかめご飯の素	米			
	いわしフライ	いわしフライ	油		中濃ソース	31.9
	小松菜のごま和え	干ひじき	ごま 三温糖	小松菜 もやし	しょうゆ	
	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	
チーズドック		チーズドック			15%	
22 火 世界の料理 チリ	牛乳	牛乳				753
	ごはん		米			
	ボジョ・アルパド	鶏肉	オリーブ油 でん粉	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース	トマトソース コンソメ オレガノ ケチャップ パプリカ粉 白ワイン 塩 こしょう	33.8
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	オリーブ油 三温糖	コーン キャベツ きゅうり レモン	塩 こしょう	
	パイラ・マリナー	タラ えび あさり	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	
牛乳プリン	牛乳プリン				18%	
23 水	牛乳	牛乳				820
	コッペパン		コッペパンスライス			
	コロッケ		コロッケ 油		中濃ソース	29.3
	キャベツのカレー炒め	ベーコン	油	キャベツ コーン	カレー粉 塩 こしょう	
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり チーズ 脱脂粉乳	油 さつまいも	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	
りんご			りんご		14%	
24 木	牛乳	牛乳				845
	ごはん		米			
	春巻き	春巻き	油			34.5
	エビチリ	えび いか	油 でん粉 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ さやいんげん	豆板醤 ケチャップ 酒 しょうゆ ラー油	
	トックスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	油 ごま油 トックもち でん粉	にんじん 干しいたけ はくさい にら	中華だし しょうゆ	
味付小魚	味付小魚				16%	
25 金	牛乳	牛乳				846
	地粉うどん		地粉うどん			
	きつねうどん汁	油揚げ 鶏肉	砂糖	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩	28.1
	みそポテト	みそ	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖		みりん 酒 しょうゆ	
青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん	13%	
28 月	牛乳	牛乳				805
	ツイストパン		ツイストパン			
	白身魚の香草焼き	タラ	マヨネーズ パン粉		香草ミックス	37.0
	ほうれん草サラダ		油 三温糖 ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩	
コーンスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	18%	
29 火	牛乳	牛乳				801
	ごはん		米			
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース	30.5
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん	
	厚揚げときのこのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん 玉ねぎ エリンギ えのきだけ	和風だし	
チーズ	チーズ				15%	
30 水	牛乳	牛乳				750
	フォカッチャ		フォカッチャ			
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	油 ポテトニョッキ マカロニ	にんじん 玉ねぎ フロccoli	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	28.7
	コーンサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり	しょうゆ 酢	
	麦ストローネ	ウィンナー	油 じゃがいも 米粒麦	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう	
ワインゼリー		ワインゼリー			15%	
31 木 行事食 ハロウィン	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				892
	ピラフ	ウィンナー	米 バター 油	玉ねぎ にんじん コーン パセリ	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう	
	ハンバーグの ケチャップソースかけ	ハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース	29.3
	カラフルサラダ		油 三温糖	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	
かぼちゃのポタージュ	鶏肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	13%	
給食回数	22回	学校給食摂取基準		エネルギー 830 kcal	805 kcal	
				たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%	31.6g (15.7%)	

*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。



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。