

令和6年度		11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)	たんぱく質 (g)	
		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・金	牛乳	牛乳				784		
	ごはん		米					
	中華丼の具	豚肉 いか えび うすら卵	油 三温糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ はくさい きくらげ	中華だし しょうゆ ケチャップ オイスターソース 塩		30.5	
	肉団子スープ	肉団子	はるさめ 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 冬瓜 長ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう			
おにまん	牛乳	さつまいも プレミックス粉 バター 砂糖			16%			
5・火	牛乳	牛乳				872		
	ココア揚げパン		コッパン 油 砂糖		ココア 塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン	油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう		32.0	
	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 フロッコリー	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう		15%	
6・水 <small>リクエスト献立 鴻巣南中</small>	牛乳	牛乳				793		
	こうのとり伝説米ごはん		こうのとり伝説米					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒		32.0	
	フロッコリーサラダ		油 三温糖	フロッコリー コーン にんじん	酢 しょうゆ 塩			
	豆腐の味噌汁	豆腐 みそ		だいこん 長ねぎ 小松菜	和風だし		16%	
豆乳チョコクレープ		豆乳チョコクレープ						
7・木	牛乳	牛乳				808		
	子どもパン		子供パンスライス					
	グラコロ	えびグラタンコロッケ	油				25.8	
	フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり	酢 塩 こしょう			
	白花豆入りミネストローネ	ウィンナー 白花豆	ポテトニョッキ	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		13%	
8・金	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				785		
	地粉うどん		地粉うどん					
	肉うどん汁	豚肉 油揚げ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ しょうが 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩		29.7	
	わかさぎフリッター	わかさぎフリッター	油				15%	
	うま塩キャベツ	のり	ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 こんぶ茶 黒こしょう			
11月 <small>ライオン給食</small>	牛乳	牛乳				865		
	ごはん		米					
	若獅子カレー	豚肉	砂糖 油	玉ねぎ	カレー粉 カレールウ ウスターソース 塩		34.1	
	スコッチエッグ	スコッチエッグ					16%	
	コーンポテト		油 じゃがいも	コーン にんじん パセリ	塩 こしょう			
12・火	牛乳	牛乳				823		
	ごはん		米					
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース		33.2	
	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			
	おでん	こんぶ 揚げボール がんもどき たこボール うすら卵 豆ちくわ	三温糖	にんじん だいこん こんにゃく	和風だし うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩		16%	
	みかん			みかん				
13・水	牛乳	牛乳				786		
	ツイストパン		ツイストパン					
	ツナマカロニグラタン	まぐろ水煮 チーズ 脱脂粉乳	オリーブ油 パン粉 バター マカロニ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	ベジメタルソース 塩 こしょう		31.2	
	イタリアンサラダ		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			
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ はくさい パセリ	コンソメ 塩 こしょう		16%	
味付小魚	味付小魚							
15・金 <small>郷土食 埼玉県</small>	牛乳	牛乳				831		
	かてめし	鶏肉	米 米粒麦 油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく 干すいき	酒 しょうゆ 和風だし 塩		30.8	
	メンチカツ	キャベツメンチ	油		中濃ソース			
	ねぎぬた	かまぼこ みそ	ごま 三温糖	長ねぎ	酢 からし			
	芋煮汁	鶏肉 豆腐	さといも 油 でん粉 すいとん	にんじん だいこん 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩		15%	
いちごゼリー		いちごゼリー						
18・月	牛乳	牛乳				811		
	ごはん		米					
	かわい竜田	ソフトかわい竜田	油		中濃ソース		30.9	
	大豆の五目煮	こんぶ 大豆 さつま揚げ	三温糖	にんじん こんにゃく れんこん	和風だし みりん しょうゆ			
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	さつまいも	にんじん ほんしめじ えのきたけ 長ねぎ	和風だし		15%	
	レモン豆乳パンナコッタ		レモン豆乳パンナコッタ					

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	
19 火 リクエ スト献 立 鴻巣北中	牛乳	牛乳				837
	中華めん		中華めん			
	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 にんにく コーン 長ねぎ たら	中華だし 洋風だし 塩 こしょう	36.9
	ポロニアステーキ	ソーセージ	三温糖 でん粉	玉ねぎ しょうが	酒 みりん しょうゆ	
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 こま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	
パイ			パイナップル		18%	
20 水 鴻巣西中 チャレン ジ献立	牛乳	牛乳				774
	こうのとり伝説米ごはん		こうのとり伝説米			
	ゼリーフライ		ゼリーフライ 油		ウスターソース しょうゆ	26.4
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐	油 三温糖	にんじん 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ しらたき はくさい 長ねぎ	和風だし しょうゆ	
	わかめ汁	油揚げ みそ わかめ		にんじん だいこん 長ねぎ	和風だし	
豆乳プリン		豆乳プリン			14%	
21 木	牛乳	牛乳				778
	シュガートースト		食パン 砂糖 バター グラニュー糖			
	ペンネアラビアータ	豚肉 大豆 チーズ	油 マカロニ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト トマトピューレ	ケチャップ トマトソース ウスターソース 中濃ソース 塩 しょうゆ とうがらし こしょう	28.1
	コンソメスープ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
	ワインゼリー		ワインゼリー			14%
22 金	牛乳	牛乳				779
	手巻き寿司	焼きのり	米 砂糖		酢 塩	
	いか	いかでん粉付	油			34.9
	たまご	だし巻き卵				
	ツナマヨ	ツナマヨ				
たくあん漬け		ごま	きゅうり キャベツ もやし たくあん漬			
団子汁	鶏肉 油揚げ	さといも 油 白玉団子	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	酒 和風だし しょうゆ	18%	
25 月	牛乳	牛乳				849
	こうのとり伝説米ごはん		こうのとり伝説米			
	さばの塩焼き	塩さば				39.6
	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 にんじん 切干しだいこん さやいんげん	和風だし みりん しょうゆ	
	かき卵汁	鶏卵	でん粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし 酒 しょうゆ 塩	
かき			ひらたねなし		19%	
26 火	いちごジョア	いちごジョア				756
	地粉うどん		地粉うどん			
	五目うどん汁	鶏肉 なると 油揚げ	油 砂糖	にんじん 干しいたけ 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	31.3
	青のりポテトビーンズ	大豆 あおのり	じゃがいも でん粉 油		塩	
	きのこ入りおひたし			ほうれん草 もやし ほんしめじ えのきたけ	しょうゆ 和風だし	
チーズ	チーズ				17%	
27 水	牛乳	牛乳				761
	そばろごはん	豚肉 鶏肉	米 砂糖 こま 油	しょうが さやいんげん	しょうゆ 酒	
	赤魚の白醤油焼き	赤魚の白醤油漬				38.6
	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	
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%	
28 木	牛乳	牛乳				784
	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 ハヤシルー 塩 こしょう	24.7
	フラワーソテー		油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー	コンソメ 塩 こしょう	
フルーツ杏仁	豆乳杏仁豆腐		パイ もも		13%	
29 金 世界の料理 ボード	牛乳	牛乳				763
	はちみつパン		はちみつパン			
	コトレット	豚肉	小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう	29.7
	コルスローサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン にんじん	酢 塩 こしょう	
	クラブニク	鶏肉	じゃがいも 米粒麦	にんじん 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
りんご			りんご		16%	
給食回数		19回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		801 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		31.6g (15.8%)	

*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。

~日本全国郷土食めぐり~



埼玉県

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。11月は私たちが住んでいる埼玉県の郷土食を提供します。かてめしやねぎぬたといった献立や、鴻巣市でとれた大根やさつまいもを使った献立など出ますので、楽しみにしててくださいね。