

令和7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水	牛乳		牛乳			601
	食パン	食パン				
	ジャム	各校ジャム				
	チキンのこんがり焼き	ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	鶏肉 チーズ	塩 こしょう		26.6
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	塩 こしょう		
2木	コンソメスープ		ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	18%
	牛乳		牛乳			593
	厚揚げのピリ辛丼	米 大麦				
		油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ	しょうが ねぎ にんにく はくさいキムチ にんじん 玉ねぎ にら	しょうゆ 酒 オイスターソース	25.4
	春雨スープ	春雨	鶏肉	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	17%
3金	牛乳		牛乳			685
	きのこうどん	地粉うどん				
			鶏肉 かまぼこ 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	32.5
	大豆のシャリシャリ揚げ	小麦粉 油 砂糖 こま	大豆 ちりめんじゃこ		酒 しょうゆ	19%
6月	くだもの			くだもの		
	牛乳		牛乳			618
	秋の香りごはん	米 大麦 さつまいも 油	鶏肉 油揚げ	にんじん しめじ	みりん しょうゆ 塩 酒	
	こいわしフライ(低1こ・高2こ)	油	こいわしフライ		中濃ソース	20.3
	お月見汁	白玉もち		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	13%
7火	デザート	各校デザート				
	牛乳		牛乳			608
	ごはん	米				
	にしんの照り焼き		にしんの照り焼き漬け			
	おふくろ煮	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	にんじん だいこん 干しいたけ	みりん 酒 しょうゆ	28.3
8水	なめこのみそ汁		わかめ 豆腐 みそ	なめこ ねぎ	かつおさばだし	19%
	【市民の日記念献立】					646
	牛乳		牛乳			
	鴻巣ひなちゃんパン	ひなちゃんパン				
	豚肉と鴻巣なしのきらめきソース	片栗粉 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ なし	塩 こしょう 酒 白ワイン しょうゆ 酢	29.5
9木	コスモスサラダ	マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン缶	酢 こしょう 塩	18%
	彩り野菜スープ	じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ ブロッコリー 黄パプリカ にんじん	しょうゆ スープストック 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳			661
	カレーライス	米 大麦				
		油 パター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ずりおろしりんご 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	21.0
10金	フルーツポンチ			パイナップル りんご缶 黄桃缶 こんにゃくダイスレモン		13%
	牛乳		牛乳			589
	コーンみそラーメン	ホット中華めん				
			豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ にら コーン缶	しょうゆ とんこつ こしょう	22.8
14火	茎わかめサラダ		茎わかめ	キャベツ サラダこんにゃく	ドレッシング	15%
	りんごとおさつのベリーカップケーキ	さつまいも 小麦粉 パター 砂糖	牛乳	りんご ブルーベリー レモン果汁	ベーキングパウダー	
	牛乳		牛乳			644
	ごはん	米				
	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが	しょうゆ みりん 酒	26.6
15水	もやしのおひたし		ひじき	ほうれんそう もやし		17%
	けんちん汁	さといも 油	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	しょうゆ かつおさばだし しょうゆ	
	牛乳		牛乳			609
	わかめ菜めし	米 大麦 こま		わかめふりかけ	こまつな	
	いかのかりん揚げ(低1こ・高2こ)	油 砂糖	いか片栗粉付き	しょうが	酒 しょうゆ	25.4
16木	かき玉汁	片栗粉	卵 豆腐	にんじん にら 干しいたけ	しょうゆ 塩 かつおさばだし	17%
	くだもの			くだもの		
	牛乳		牛乳			659
	セルフあんパン	セザミパンズ 砂糖		あずき	塩	
	バジルチキン(2こ)		バジルチキン			30.5
17金	ポトフ	じゃがいも	豚肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	19%
	牛乳		牛乳			647
	ごはん	米				
	みそカツ(愛知県の郷土料理)	油 砂糖	豚カツ みそ		みりん しょうゆ	24.4
	キャベツのおかか炒め	油		かつお節	キャベツ	
	のっぺい汁(新潟県の郷土料理)	さといも 油 片栗粉	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ こんにゃく	かつおさばだし しょうゆ 塩	15%

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
20月	牛乳		牛乳			590
	チャーハン	米 大麦 砂糖 ごま油	チャーシュー なんと	にんじん ねぎ 干しいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			28.8
	チンゲンサイと卵のスープ	片栗粉	鶏肉 卵 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	20%
21火	牛乳		牛乳			616
	三色そばろ丼	米 大麦				
	鶏そばろ	砂糖	鶏肉	にんじん 干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ	29.1
	錦糸卵		錦糸卵			
22水	ほうれんそう	ごま ごま油		ほうれんそう もやし	しょうゆ	19%
	呉汁		大豆 みそ 豆腐	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	
	牛乳		牛乳			603
	こどもパンスライス	こどもパン				
23木	こうのすコロツケ	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	豚肉 スキムミルク	玉ねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	
	ポイルキャベツ		キャベツ		塩	22.6
	ミネステ麦麦リゾット	大麦 オリーブオイル	ベーコン あさり	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト缶 にんにく	スープストック 塩 こしょう	15%
24金	牛乳		牛乳			596
	ごはん	米				
	鮭のもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭	にんじんペースト	こしょう	
	れんこんの金平	ごま ごま油 油 砂糖		れんこん にんじん さやいんげん	しょうゆ 酒	26.3
27月	豚汁	さつまいも 油	豚肉 豆腐 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	18%
	牛乳		牛乳			648
	タンメン	ホット中華めん				
28火	油 ごま		豚肉	にんにく にんじん にら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	とんこつ 鶏ガラ 中華だし 塩 こしょう	20.4
	キャラメルポテト	さつまいも 油 パター 砂糖	生クリーム		塩	13%
	牛乳		牛乳			633
29水	ナン	ナン				
	キーマカレー	油 小麦粉	鶏肉 大豆ミート 大豆	玉ねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが	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	26.2
	フルーツミックス	ぶどうゼリー		パイナップル 黄桃缶 和梨缶 こんにゃくダイスレモン		17%
30木	牛乳		牛乳			637
	こまつな豚みそ丼	米 大麦				
		砂糖 ごま ごま油 片栗粉	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	23.8
	せんべい汁(青森県の郷土料理)	南部せんべい 油	鶏肉	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつおさばだし	15%
31金	牛乳		牛乳			604
	はちみつパン	はちみつパン				
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なんと 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	
	たこメンチ	油	たこメンチ			23.5
30木	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン缶 サラダこんにゃく	ドレッシング	16%
	牛乳		牛乳			646
	ごはん	米				
31金	さんまの竜田揚げ	油	さんまの竜田揚げ			
	さといものそばろ煮	油 さといも 砂糖 片栗粉	鶏肉 大豆ミート	しょうが にんじん	酒 しょうゆ	24.8
	だいこんのみそ汁		豆腐 みそ	だいこん こまつな	かつおさばだし	15%
31金	飲料		各校飲料			588
	チキンライス	米 大麦 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン	スープストック 塩 ケチャップ 酒	
	オムレツ		オムレツ			20.2
	パンパキンスープ	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	スープストック 塩 こしょう	14%
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう		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 624 kcal 25.4g(16. 3%)	
* 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。						
【肉・青果等の産地(令和7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： だいこん： しめじ： ねぎ： ピーマン： なす： スズキニ： にら：						
10月8日(水)は「市民の日記念献立」です			10月10日(金)は「目の愛護デー」です			
10月1日の「市民の日」にちなんだ献立です。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、揚げた豚肉に鴻巣産の梨のソースをかけた「豚肉と鴻巣なしのきらめきソース」、鴻巣花のまちをイメージした「コスモスサラダ」、ブロッコリーやパプリカを採り入れた「彩り野菜スープ」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。10日はブルーベリーを使用したカップケーキを提供します。			
						