

令和7年度 10月分		小学校給食予定献立表(〇〇小学校 B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	エネルギー 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	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	18%
	コンソメスープ		ウィンナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	
2 木	牛乳		牛乳			593
	厚揚げのぴり辛丼	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				
	大豆のシャリシャリ揚げ	小麦粉 油 砂糖 ごま	大豆 ちりめんじゃこ		酒 しょうゆ	32.5
	くだもの			くだもの		19%
6 月	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%
	デザート	各校デザート				
7 火	【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ちめきソース	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
	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	
8 水	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
	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%
9 木	牛乳		牛乳			661
	カレーライス	米 大麦 油 バター 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 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 クチャップ ウスターソース 塩	21.0
	フルーツポンチ			パイン缶 りんご缶 黄桃缶 こんにゃくダイスレモン		13%
10 金	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	
	茎わかめサラダ		茎わかめ	キャベツ サラダこんにゃく		22.8
	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 バター 砂糖	牛乳	りんご ブルーベリー レモン果汁	ドレッシング ベーキングパウダー	15%
14 火	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	
	もやしのおひたし		ひじき	ほうれんそう もやし		26.6
	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	17%
15 水	牛乳		牛乳			609
	わかめ菜めし	米 大麦 ごま	わかめふりかけ	こまつな	酒	
	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
	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			
16 木	牛乳		牛乳			659
	セルフあんパン	セザミバーズ 砂糖	あずき		塩	
	バジルチキン(2こ)		バジルチキン			30.5
	ポトフ	じゃがいも	豚肉 ウィナー	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%
17 金	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	
	キャベツのおかか炒め	油	かつお節	キャベツ	しょうゆ	24.4
	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	
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 なた	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	28.8
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			20%
	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	
21火	牛乳		牛乳			616
	三色そばろ丼	米 大麦				29.1
	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	19%
	錦糸卵		錦糸卵			
	ほうれんそう	ごま ごま油		ほうれんそう もやし	しょうゆ	
	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	
22水	牛乳		牛乳			603
	こどもパンスライス	こどもパン				22.6
	こうのすコロッケ	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	15%
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩	
	ミネステ麦麦リソット	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 トマト缶 にんにく	スープストック 塩 こしょう	
23木	牛乳		牛乳			596
	ごはん	米				26.3
	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	18%
	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	
	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	
24金	牛乳		牛乳			648
	タンメン	ポット中華めん				20.4
		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	13%
	キャラメルポテ	さつまいも 油 パター 砂糖	生クリーム		塩	
27月	牛乳		牛乳			633
	ナン	ナン				26.2
	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	17%
	フルーツミックス	ぶどうゼリー		バイン缶 黄桃缶 和梨缶 こんにゃくダイスレモン		
28火	牛乳		牛乳			637
		米 大麦				23.8
	こまつな豚みそ丼	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	15%
	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	
29水	牛乳		牛乳			604
	はちみつパン	はちみつパン				23.5
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なた 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	16%
	たこメンチ	油	たこメンチ			
	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	
30木	牛乳		牛乳			646
	ごはん	米				24.8
	さんまの竜田揚げ	油	さんまの竜田揚げ			15%
	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	
	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	
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	20.2
	オムレツ		オムレツ			14%
	パンパキンスープ	じゃがいも 油 ホワイトル	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	
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 たんばく質 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: ジャガイモ: キャベツ: だいこん: しめじ: ねぎ: ピーマン: なす: ブルークリー: にら:

10月7日(火)は「市民の日記念献立」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んめいソース、鴻巣花のまちをイメージした「コスモサラダ」、プロキュ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。

10月10日(金)は「目の愛護デー」です

目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミン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、ほうれん草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。

