

令和7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 水	牛乳	牛乳				860	
	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	33.0	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん 玉ねぎ 枝豆	和風だし しょうゆ		
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	15%	
	りんご			りんご			
2 木	牛乳	牛乳				891	
	はちみつパン		はちみつパン				
	あじの香草焼き	まあじ	オリーブ油 パン粉		香草ミックス	43.2	
	マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ カンシャオチャーレ 塩 こしょう		
	トマトスープ	鶏肉	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース ケチャップ 塩 こしょう	19%	
	クリームソーダーゼリー		クリームソーダーゼリー				
3 金 市民の日 記念献立	牛乳	牛乳				896	
	ごはん		米				
	若獅子(わかじし)カレー	豚肉	砂糖	玉ねぎ	カレー粉 カレールウ ウスターソース 塩	29.3	
	ホットポテト	ハム	じゃがいも	にんじん パセリ	塩 こしょう		
	鴻巣ブルーベリーケーキ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 砂糖 はちみつ ブルーベリージャム	ブルーベリー	ベーキングパウダー	13%	
6 月 行事食 十五夜	牛乳	牛乳				806	
	ごはん		米				
	かきあげ	かきあげ	油			26.0	
	さといもの煮物	豚肉	油 さといも 三温糖	しょうが にんじん 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	和風だし しょうゆ		
	お月見汁	鶏肉	油 白玉団子	にんじん ごぼう 冬瓜 ほんしめじ 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	13%	
	十五夜ゼリー		十五夜ゼリー				
7 火 郷土食 岐阜県	牛乳	牛乳				791	
	地粉うどん		地粉うどん				
	すったて汁	鶏肉 大豆 豆腐		にんじん ごぼう きくらげ 小松菜 長ねぎ	和風だし しょうゆ	35.2	
	鶏(けい)ちゃん	鶏肉 みそ	油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	五平餅(ごへいもち)	みそ	白玉団子 砂糖 ごま		しょうゆ みりん	18%	
	かき			ひらたねなし			
8 水 記念献立	牛乳	牛乳				848	
	赤飯	ささげ	米 もち米 ごま塩				
	豚肉の五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ	油 三温糖	ごぼう にんじん こんにゃく	和風だし 酒 みりん しょうゆ	28.7	
	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		
	お祝いカップケーキ	鶏卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	いちご	ミルメークいちご ベーキングパウダー	14%	
9 木 記念献立	牛乳	牛乳				753	
	ツイストパン		ツイストパン				
	クロック		クロック 油		中濃ソース	24.1	
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ ブロッコリー	しょうゆ 酢		
	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%	
10 金	牛乳	牛乳				795	
	ごはん		米				
	フライ	豚肉	小麦粉	長ねぎ	中濃ソース ウスターソース	26.6	
	焼きそば	ウィンナー	油 中華めん	キャベツ にんじん もやし	ウスターソース 焼きそば粉末ソース 塩 こしょう		
	芋煮(いもに)汁	鶏肉 豆腐	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	13%	
	ブルーベリーのゼリー		ブルーベリーのゼリー				
14 火 記念献立	牛乳	牛乳				766	
	川幅風うどん		ほうとう平打ちめん				
	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	30.5	
	えのきとほうれん草のおひたし		油	ほうれん草 もやし えのきたけ	しょうゆ 和風だし		
	いがまんじゅう		まんじゅう 赤飯 ごま		塩	16%	
15 水	牛乳	牛乳				799	
	ごはん		米				
	さわらの塩麴(こうじ)焼き	さわらの塩麴漬				36.8	
	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		
	かき卵汁	鶏卵	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ にら	和風だし 酒 しょうゆ 塩	18%	
	みかん			みかん			
16 木	牛乳	牛乳				840	
	麦めし		米 米粒麦				
	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 ハヤシルウ 塩 こしょう	27.5	
	ブロッコリーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー にんじん キャベツ	酢 塩 こしょう		
	りんごとさつまいものパイ		さつまいも パイ皮 砂糖	りんご	シナモン	13%	

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	たんぱく質 （g）
17 金	牛乳	牛乳				751
	食パン		食パン			
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	38.1
	マカロニとツナのサラダ	まぐろ水煮	マカロニ 三温糖	きゅうり 玉ねぎ	マヨネーズ しょうゆ	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	油 ジャがいも	にんじん 玉ねぎ トマト	トマトソース コンソメ 塩 こしょう	20%
	味付小魚	味付小魚				
20 月 記念献立	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				780
	もち麦ごはん		米 もち麦			
	鮭の塩焼き	鮭				35.6
	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	18%
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 ジャがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし	
21 火	牛乳	牛乳				793
	黒パン		黒パン			
	たらのピザ焼き	スケソウダラ チーズ		玉ねぎ ピーマン	塩 こしょう ケチャップ	36.3
	きのこスパゲッティ	鶏肉	スパゲッティ オリーブ油 バター	玉ねぎ にんじん ほんしめじ 干しいたけ しょうが にんにく まいだけ マッシュルーム	塩 こしょう しょうゆ 酒	
	コンソメスープ	ベーコン	油 ジャがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	18%
	牛乳プリン	牛乳プリン				
22 水	牛乳	牛乳				810
	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 たけのこ きくらげ はくさい	中華だし しょうゆ 塩 オイスターソース ケチャップ	31.3
	春雨スープ	鶏肉 かまぼこ	油 はるさめ	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	15%
	チーズケーキ	鶏卵 ヨーグルト 牛乳 チーズ	米粉 バター 砂糖	レモン	ベーキングパウダー	
23 木	牛乳	牛乳				785
	ピタパン		ピタパン			
	鶏肉のラタトゥイユソース	鶏肉 チーズ	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく スズキニ セロリ トマト	ケチャップ 白ワイン しょうゆ	38.0
	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	
	栗ときのこのクリームシチュー	ベーコン 白花生 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	油 栗 ポテトニョッキ 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ	洋風だし 塩 こしょう	19%
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
24 金	牛乳	牛乳				777
	ひじきごはん	鶏肉 干ひじき さつま揚げ 油揚げ	米 油 三温糖	にんじん	酒 しょうゆ 塩	
	ほっけのみりん一夜干し	ほっけのみりん一夜干し				
	あっさり和え		ごま	たくあん漬け キャベツ もやし		35.9
	みそ汁	豆腐 みそ わかめ	じゃがいも	にんじん 長ねぎ	和風だし	18%
	チーズドック		チーズドック			
27 月	牛乳	牛乳				822
	ごはん		米			
	いわしの蒲焼き	いわしでん粉付	油 三温糖		しょうゆ みりん	33.9
	ごま和え	干ひじき	ごま 三温糖	ほうれん草 もやし	しょうゆ	
	キムチ入り豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう こんにゃく 白菜キムチ漬け 長ねぎ	和風だし	16%
	チーズ	チーズ				
28 火	牛乳	牛乳				830
	中華めん		中華めん			
	担々豆腐麺	豚肉 豆腐	ごま油 でん粉	チンゲン菜 もやし しょうが にんにく 長ねぎ	豆板醤 中華だし コチジャン しょうゆ 酢 塩 酒 ラー油	31.8
	ポテトキンピラ	ベーコン	油 ジャがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	15%
	おにまん	牛乳	さつまいも 小麦粉 バター 砂糖		ベーキングパウダー	
29 水 記念献立	牛乳	牛乳				833
	わかめごはん	わかめご飯の素	米			
	豆腐ハンバーグの和風ソース	豆腐ハンバーグ	三温糖 でん粉	だいこん 干しいたけ えのきたけ	みりん しょうゆ	28.2
	カラフルサラダ		油 三温糖	キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	酢 塩 こしょう	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	油 さといも	にんじん ごぼう 冬瓜 こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	14%
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
30 木	牛乳	牛乳				803
	コーヒー揚げパン		コッペパン 油 砂糖		ミルメークコーヒー	
	肉団子のうま煮	肉団子 厚揚げ うすら卵	さといも 三温糖	にんじん 干しいたけ こんにゃく	酒 和風だし みりん しょうゆ 塩	31.5
	すいとん	鶏肉 油揚げ	すいとん	にんじん ごぼう ほんしめじ だいこん はくさい 小松菜 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 和風だし	16%
	ヨーグルト	ヨーグルト				
31 金 行事食 ハロウィン	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				867
	カレーピラフ	ウィンナー	米 油	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	洋風だし カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう	32.6
	まぐろカツ	まぐろカツ				
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ にんじん コーン	酢 塩 こしょう	
	パンブキンスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	油 ジャがいも	玉ねぎ かぼちゃペースト パセリ	洋風だし ホワइटルウ 塩 こしょう	
給食回数		22回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		814 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13～20%		32.4g（15.9%）	
＊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。						