

令和8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） 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 木	牛乳	牛乳				756	
	ツイストパン		ツイストパン				
	タラのピザ焼き	たら チーズ		玉ねぎ ピーマン	塩 こしょう ケチャップ	38.0	
	ジャーマンポテト	チキンハム	油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう		
	白花豆のミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	油	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	20%	
	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト					
2 金 市民の日 記念献立	牛乳	牛乳				838	
	ごはん		米				
	若獅子カレー	豚肉	砂糖	玉ねぎ	カレー粉 カレールウ ウスターソース 塩	29.8	
	揚げじゃがいもの鴻巣冬瓜ガーリックソース	チキンハム	じゃがいも 油 バター	にんにく 冬瓜 パセリ	酒 塩 こしょう	14%	
	梨			なし			
5 月 郷土食 滋賀県	牛乳	牛乳				825	
	しょういめし	鶏肉 油揚げ	米 油 三温糖	にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ 枝豆	和風だし しょうゆ 塩		
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース	33.3	
	いとこ煮	あずき	さといも 砂糖		しょうゆ 塩		
	かしわのじゅんじゅん	鶏肉 焼き豆腐	油 三温糖	にんじん 玉ねぎ しらたき えのきたけ はくさい 長ねぎ	和風だし しょうゆ	16%	
6 火	ごくごくミルク	ごくごくミルク				847	
	ごはん		米				
	ひき肉ともやしのあんかけ	豚肉 鶏肉	三温糖 油 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん もやし 干ししいたけ ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ みそ 酒 豆板醤 塩	31.3	
	鮭野菜カツ	鮭野菜カツ	油				
	みたらし団子		白玉団子 三温糖 でん粉		しょうゆ	15%	
7 水	牛乳	牛乳				788	
	黒パン		黒パン				
	マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 チーズ 牛乳	油 小麦粉 マカロニ バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう カンシャオシャーレ	30.5	
	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	15%	
	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		
8 木	牛乳	牛乳				760	
	ごはん		米				
	いかのカリン揚げ	いかでん粉付	油 三温糖		しょうゆ	33.6	
	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		
	具だくさんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	和風だし	18%	
9 金	牛乳	牛乳				813	
	地粉うどん		地粉うどん				
	カレー南蛮うどん汁	豚肉 油揚げ	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし カレー粉 カレールウ しょうゆ	29.0	
	五目さんびら	豚肉	油 三温糖	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	和風だし 酒 みりん しょうゆ	14%	
	若いがぐりまんじゅう		蒸しまんじゅう アルファ化米		抹茶 塩		
13 火	牛乳	牛乳				860	
	ごはん		米				
	焼き餃子	焼き餃子				35.7	
	豚肉キムチ炒め	豚肉	油 ごま油	にんじん たけのこ 白菜キムチ漬け にら 長ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩		
	チンゲン菜の卵スープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	油 でん粉	にんじん きくらげ チンゲン菜	中華だし しょうゆ	17%	
	チーズドック		チーズドック				
14 水	いちごジョア	いちごジョア				756	
	ごはん		米				
	さばのみそかけ	さば みそ	砂糖 でん粉		酒 みりん	35.0	
	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		
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐	さといも 油 でん粉	にんじん だいこん 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	19%	
15 木	牛乳	牛乳				837	
	カフェオレ揚げパン	脱脂粉乳	コッペパン 油 ミルクメーカー 砂糖				
	肉団子と白菜のあんかけ煮	肉団子	砂糖 でん粉	はくさい	しょうゆ 塩 和風だし	28.4	
	ビーンズチャウダー	ベーコン 大豆 チーズ 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし 塩 こしょう	14%	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				
16 金 鴻巣南中 チャレン ジ献立	牛乳	牛乳				757	
	ごはん		米				
	鶏肉とさつまいもの照焼き	鶏肉	でん粉 さつまいも 油 砂糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒	27.2	
	小松菜ともやしのごま和え	干ひじき	ごま 三温糖	小松菜 もやし	しょうゆ		
	豆腐としめじのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほんしめじ	和風だし	14%	
	みかん			みかん			

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)
19 月 食育の日	牛乳	牛乳				812
	いも栗ごはん		米 さつまいも 栗		昆布だし 酒 うすくちしょうゆ 塩	
	だし巻き玉子	鶏卵	油 砂糖	玉ねぎ にんじん 枝豆	和風だし みりん しょうゆ 塩	35.4
	ねぎと鶏肉のみそ炒め	鶏肉 厚揚げ みそ	油 三温糖	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	
	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	17%
	味付小魚	味付小魚				
20 火	牛乳	牛乳				871
	中華めん		中華めん			
	野菜たっぷりタンメン汁	豚肉	油	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし キャベツ きくらげ にら	チキンがらスープ がらスープ白湯 中華だし 塩 こしょう	30.9
	ポテトキンpira	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	14%
	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 ブルーベリージャム	ベーキングパウダー	
21 水	牛乳	牛乳				853
	ライス		米			
	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ	油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース	30.0
	ボパイエッグ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	14%
	コーンスープ	ベーコン 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	洋風だし 塩 こしょう	
22 木	牛乳	牛乳				771
	子どもパン		子どもパンスライス			
	コロッケ		コロッケ 油		中濃ソース	25.2
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン にんじん	酢 塩 こしょう	
	カレーポトフ	鶏肉 うすら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ はくさい	コンソメ こしょう 塩 カレー粉	
	牛乳プリン	牛乳プリン				
23 金	牛乳	牛乳				761
	ごはん		米			
	白身魚のあんかけ	タラ角切り	油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こねぎ	しょうゆ 酒	36.3
	青椒肉絲	豚肉	砂糖 油 でん粉	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醤 塩	
	ほうれん草と卵のスープ	鶏肉 わかめ 鶏卵	油 はるさめ でん粉	にんじん ほうれん草 長ねぎ	中華だし しょうゆ	
26 月	牛乳	牛乳				801
	ごはん		米			
	親子丼の具	鶏肉 スクランブルエッグ	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	30.0
	れんこんのごま和え		油 ごま 三温糖	れんこん 小松菜 ごぼう もやし	しょうゆ	15%
	りんごパイ		パイ皮	りんご	シナモン	
27 火	牛乳	牛乳				810
	中華めん		中華めん			
	コーン味噌ラーメン汁	豚肉 みそ	油	にんじん もやし キャベツ コーン しょうが にんにく 長ねぎ にら	中華だし 洋風だし 塩 こしょう	28.2
	切り干し大根のナムル		ごま油 三温糖	切干しだいこん きゅうり にんじん にんにく	しょうゆ 酢	
	大学芋	大豆	さつまいも 油 三温糖 でん粉 ごま 水あめ		しょうゆ	14%
28 水	牛乳	牛乳				751
	ごはん		米			
	さわらのねぎ塩ソース	さわら	でん粉 油 ごま油 砂糖	長ねぎ レモン	中華だし 塩 こしょう	31.0
	チンゲン菜のおひたし	干ひじき		チンゲン菜 もやし ほんしめじ	しょうゆ 和風だし	17%
	かぶのみそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ かぶ	和風だし	
29 木	牛乳	牛乳				798
	スイートポテトトースト	牛乳 生クリーム	食パン さつまいも裏ごし 砂糖 バター ごま			
	秋の味覚のペンネ	ベーコン チーズ	オリーブ油 バター マカロニ	玉ねぎ にんじん ほんしめじ まいたけ 干しいたけ かぶ しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒	32.1
	チキンビーンズ	鶏肉 大豆	油 じゃがいも	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	
	アセロラ豆乳ゼリー		アセロラ豆乳ゼリー			
30 金 行事食 ハロウィン	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				818
	コーンピラフ	鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう	
	赤魚のバジルソースかけ	赤魚	砂糖 でん粉	にんにく	バジルペースト コンソメ 塩 こしょう	30.1
	パリパリサラダ		油 三温糖 中華めん	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	
	パンプキンスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ かぼちゃペースト パセリ	洋風だし 塩 こしょう	
給食回数		21回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		804	kcal
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13～20%		31.5g (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。

*使用する食材の産地は、鴻巣市のホームページに掲載されています。なお、天候等の影響により、変更になることもあります。こちらのQRコードよりご覧ください。

～日本全国郷土食めぐり～

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。
10月は「滋賀県」です。日本の中央部に位置し、日本で一番大きな湖「琵琶湖」があり、淡水魚介類も獲れます。

滋賀県



