

令和4年度		8・9月分				小学校給食予定献立表(広田小学校)		鴻巣市教育委員会		日曜	こんだてめい		食 品 の し ゅ る い				エネルギー
日曜	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い				エネルギー	たんばく質	日曜	こんだてめい	エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	調味料	たんばく質			
		エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	調味料	たんばく質				からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	調味料	たんばく質					
8月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			667	⑮木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん	しょうゆ 酒 塩	592			
	ふたキムチごはん	こめ ごまあぶら	ふたにく	にんじん にら はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ												
	しょうろんぼう(低1こ・高2こ)		しょうろんぼう														
⑳水	だいこんとしめじのちゅうかスープ		とりにく とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	中華だし 塩	26.7	⑯金	いものじる	あぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ にほしこ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	24.9				
	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ				16%		れいとうみかん			みかん			17%			
9月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	⑰金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				647			
	ごはん	こめ							ごはん	こめ							
1木	トマトカレーライス	あぶら パター こむぎこ	ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ 白ワイン	23.1	すぶた	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ふたにく	ピーマン しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうゆ 中華だし ケチャップ 酢 こしょう		28.9				
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン	ドレッシング	16%	わかめスープ	ごま	わかめ とうふ うずらたまご	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ		18%				
3の1リクエスト献立						629	⑳火	ぎゅうにゅう	じごなうどん	ぎゅうにゅう				674			
2金	ライスボールパン・ぎゅうにゅう	ライスボールパン	ぎゅうにゅう					なめこおろしうどん		とりにく あぶらあげ	なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん		26.1			
	きのこスパゲティ	スパゲティ パター	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム エリンギ にんにく パセリ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	23.6		さつまいもとだいずのあまからあげ	こむぎこ さつまいも あぶら くらざとう ごま	だいず		酒 しょうゆ		15%			
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット														
		こんにゃくいきりかいそうサラダ		かいそうミックス (わかめ・こんにゃく・ときかひり)	サラダこんにゃく キャベツ コーン	15%											
3の2リクエスト献立						603	㉑水	ぎゅうにゅう	じごなうどん	ぎゅうにゅう				606			
5月	チャーハン	こめ さとう ごまあぶら	えび チャーシュー	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩			ごはん	こめ								
	オムレツ		オムレツ			26.4		ますのからみやりき		ますのからみづけ							
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ふたにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	18%		きりぼしだいこんのいために	ごまあぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	酒 しょうゆ		27.6			
		れいとうみかん			みかん		あいしょうじる	じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう		18%				
⑥火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			709	㉒木	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う び									
	いなかうどん	じごなうどん	ふたにく あぶらあげ かまぼこ	ねぎ ほししいたけ こまつな なす	かつおだし しょうゆ みりん	28.4											
	にんじんしりしり (沖縄県の郷土料理)	ごまあぶら さとう	まくろみずに	にんじん	しょうゆ	16%											
		こくとうむしパン	ホットケーキミックスこ パター くらざとう	くらまめ ぎゅうにゅう			26月	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				616			
⑦水	ひきにくともやしのあんかけどん	こめ	ぎゅうにゅう			578		コスタリカライス	オリーブオイル でんぶん	とりにく だいず	たまねぎ マッシュルーム あかパプリカ きパプリカ	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 デミグラスソース スープストック		26.4			
	チンゲンサイのスープ	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ふたにく	しょうが にんにく もやし ビーマン あかパプリカ にんじん ほししいたけ	豆板醤 しょうゆ 塩 酒	27.4		ベジタブルスープ	あぶら じゃがいも	ウインナー	キャベツ たまねぎ エリンギ	スープストック 塩 こしょう		17%			
	なし	ごまあぶら	ベーコン うずらたまご	にんじん チンゲンサイ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	19%	あじつきこざかな		あじつきこざかな								
8木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			618	㉗火	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				609			
	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン						ごはん	こめ								
	とりにくのパプリカージュ	あぶら	とりにく なまクリーム	マッシュルーム たまねぎ トマト ビーマン にんにく	パプリカ粉 スープストック 塩 こしょう 白ワイン	33.7		わふうハンバーグ	あぶら さとう でんぶん	ハンバーグ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ エリンギ しょうが	酒 みりん しょうゆ		24.3			
		こふぎいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	22%	ポテकिनぴら	あぶら じゃがいも さとう ごま	ベーコン	にんじん ビーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子	16%				
		ウインナーとレンズまめのスープ		ウインナー レンズまめ	にんじん たまねぎ コーン	コンソメ 塩 こしょう		とうふのみそじる		とうふ わかめ みそ	ねぎ だいこん	かつおさばだし					
⑨金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			642	㉘水	ぎゅうにゅう	くらパン	ぎゅうにゅう				647			
	ごはん(ここのとりでんせつまい)	こめ				24.4		おさかなッツ	あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ	ホキでんぶんつき	ピーマン きパプリカ	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ		25.5			
	さばのしおやき	あぶら さとう さといも でんぶん	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ	15%		はるさめスープ	はるさめ ごま	とりにく とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒		16%			
		おつきみじる	だまこもち	あさり	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											
12月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			608	㉙木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596			
	しょくパン	しょくパン						くりごはん	こめ くり あぶら さとう ごま	あぶらあげ	にんじん	塩 しょうゆ 酒					
	いちごジャム	いちごジャム						あつやきたまごのおろしかけ		あつやきたまご	だいこん	しょうゆ みりん		23.8			
		チリコンカン	あぶら	ふたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく	白ワイン トマトソース ケチャップ 塩 ウスターソース こしょう オレガノ チリパウダー	29.1	ふたじる	じゃがいも あぶら	ふたにく とうふ 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	16%				
		コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	19%										
⑬火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	30金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590			
	やさいラーメン	あぶら ごま	ふたにく うずらたまご あさり	にんにく にんじん にら キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	パイタン 中華だし 塩 こしょう	27.8		ピザトースト	しょくパン あぶら	ハム チーズ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン	トマトソース 塩 こしょう ナツメグ オレガノ					
	えびとポテトのからあげ	じゃがいも あぶら	こえびのからあげ		塩 こしょう	18%		いろどりやさいスープ	じゃがいも	にくだんご	たまねぎ キャベツ きパプリカ にんじん パセリ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう		23.7			
		ミニトマト(2こ)			ミニトマト			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				16%				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664	〇印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてましよう		給 食 回 数 21 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%		8・9月平均摂取量 625 kcal 26.3g(16.8%)					
⑭水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう				* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、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。										
	さんまのかばやき	あぶら さとう	さんまでんぶんつき		酒 しょうゆ	24.7	【肉・青果等の産地(令和4年度7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。										
	もやしとこまつなのおひたし			もやし こまつな えのきたけ	しょうゆ	15%	豚肉：鴻巣 鶏肉：青森 にんじん：鴻巣、茨城、青森 たまねぎ：鴻巣、佐賀 じゃがいも：広田小、鴻巣 ねぎ：鴻巣、茨城 キャベツ：群馬 きゅうり：鴻巣 おくら：鹿児島 ゴーヤ：群馬 もやし：群馬、栃木 ごぼう：群馬 トマト：北本										
		ピリからみそじる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	コーン ねぎ	かつおさばだし 唐辛子粉		9月10日(土)の十五夜にちなみ、前日の9日(金)は十五夜献立です★									

