

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 ゆ る い				食 品 の し ゆ る い				エネルギー
日	曜	こんだてめい	食 品 の し ゆ る い					エネルギー	エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるものとなる(あか)	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり)	調味料	たんぱく質	エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるものとなる(あか)	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり)	調味料	たんぱく質		
8月	15	木	ぎゅうにゅう ぶたキムチごはん しょうろんぼう(低1c・高2c)	きゅうにゅう ごめ ごまあぶら しょうろんぼう	からだをつくるものとなる(あか) ぶたにく にんじん にら はくさいキムチ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) しょうろんぼう	塩 中華だし 酒 ショウガ	667	ぎゅうにゅう ひじきごはん きびなごカリカリフライ(低2c・高3c)	からだをつくるものとなる(あか) ごめ あぶら さとう	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) どりにく あぶら ひじき	塩 中華だし 酒 塩	592							
	16	金	31 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	いのじる れいとうみかん	からだをつくるものとなる(あか) あぶら ごまあぶら	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) ぶたにく とうふ にぼしこ みそ	塩 中華だし 酒 塩	24.9								
	17		ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ			16%	みかん					17%							
9月	18		ぎゅうにゅう トマトカレーライス	きゅうにゅう あぶら バター こむぎこ	からだをつくるものとなる(あか) ぶたにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト なし いためたまねぎ	カレー粉 ウスター調味料 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ 白ワイン	23.1	ぎゅうにゅう ごはん すぶた わかめスープ チーズ	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) じゃがいも でんぶん あぶら さとう	塩 中華だし ケチャップ 酢 こしょう	647							
	19		1 木 イタリアンサラダ		からだをつくるものとなる(あか) キャベツ きゅうり あかバブリカ コーン	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) ドレッシング	16%	わかめ チーズ	からだをつくるものとなる(あか) ごま	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) わかめ とうふ うずらたまご	塩 ショウガ	28.9								
	20		3の1リクト献立					チーズ	からだをつくるものとなる(あか) チーズ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) だいとう	塩 ショウガ	18%								
2金	21		ライスボールパン・ぎゅうにゅう きのこスパゲティ チキンナゲット(低1c・高2c)	ライスボールパン スパゲティ バター	からだをつくるものとなる(あか) ベーコン	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ マッシュルーム エリンギ にんにく バセリ	スープストック ショウガ 塩 こしょう	629	ぎゅうにゅう なめこおろしうどん さつまいもとだいいずのあまからあげ	からだをつくるものとなる(あか) じこなうどん	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) 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 ショウガ ミリン	674						
	22		こんにゃくいりかいそうサラダ					15%	さつまいもとだいいずのあまからあげ	からだをつくるものとなる(あか) ごむぎこ さつまいも あぶら くろざとう ごま	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) だいとう	酒 ショウガ	26.1							
	23		3の2リクト献立					15%	ぎゅうにゅう ごはん ますのからみやき きりぼしだいこんのいたために あいしょうじる	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) ますのからみづけ		15%							
5月	24		ぎゅうにゅう チャーハン オムレツ ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごまあぶら えび チャーシュー オムレツ ワンタンのかわ ごまあぶら	からだをつくるものとなる(あか) ぶたにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えだまめ 中華だし ショウガ 酒 塩	26.4	ぎゅうにゅう ごはん ますのからみやき きりぼしだいこんのいたために あいしょうじる	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) 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 ショウガ ミリン	606							
	25		ぎゅうにゅう いなかうどん にんじんしりしり(沖縄県の郷土料理)	ぎゅうにゅう じこなうどん ごまあぶら ごま	からだをつくるものとなる(あか) ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) ねぎ ほししいたけ こまつな なす	かつおだし ショウガ ミリン	18%	ぎゅうにゅう さつまいもとだいいずのあまからあげ	からだをつくるものとなる(あか) ごむぎこ さつまいも あぶら くろざとう ごま	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) だいとう	酒 ショウガ	27.6							
	26		ごくとうむしパン	ぎゅうにゅう ホットケーキミックスパン バター くろざとう	からだをつくるものとなる(あか) くろまめ ぎゅうにゅう	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) 16%	709	22 木	ぎゅうにゅう ごはん ますのからみやき きりぼしだいこんのいたために あいしょうじる	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) ますのからみづけ		18%							
6火	27		ぎゅうにゅう ひきにくともやしのあんかけどん チンゲンサイのスープなし	ぎゅうにゅう ごめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごまあぶら	からだをつくるものとなる(あか) ぶたにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) しょうが にんにく もやし ピーマン あかバブリカ にんじん ほししいたけ	豆板醤 ショウガ 塩 酒	578	23 木	ぎゅうにゅう コスタリカライス ベジタブルスープ あじつきこさかな	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) とりにく だいとう	たまねぎ マッシュルーム あかバブリカ きバブリカ ピーマン トマト デミグラスソース スープストック スープストック 塩 こしょう	616						
	28		ぎゅうにゅう ソフトフランスパン とりにくのパブリカージュ ごくともいも	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン あぶら	からだをつくるものとなる(あか) とりにく なまクリーム	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) マッシュルーム たまねぎ トマト ピーマン にんにく	33.7	24 木	ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ポテトきんぴら どうふのみぞしる	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶら さとう でんぶん	たまねぎ えのきだけ ほししいたけ エリンギ ショウガ	26.4							
	29		ウインナーとレンズまめのスープ ぎゅうにゅう ごはん(こうのとりでんせつまい) さばのしおやき さといものそぼろに おつきみじる	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン あぶら	からだをつくるものとなる(あか) バセリ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) にんじん たまねぎ コーン	22%	25 木	ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ポテトきんぴら どうふのみぞしる	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶら さとう でんぶん	ハンバーグ ベーコン どうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきだけ エリンギ ショウガ コソソメ 唐辛子 ねぎ だいこん	17%						
8木	30		ぎゅうにゅう ソフトフランスパン とりにくのパブリカージュ ごくともいも	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン あぶら	からだをつくるものとなる(あか) マッシュルーム たまねぎ トマト ピーマン にんにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) バセリ	33.7	26 木	ぎゅうにゅう くろパン おさかナッツ はるさめスープ	からだをつくるものとなる(あか) くろパン	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ピーマン きバブリカ	609							
	31		ウインナーとレンズまめのスープ ぎゅうにゅう ごはん(こうのとりでんせつまい) さばのしおやき さといものそぼろに おつきみじる	ウインナー レンズまめ ぎゅうにゅう ごめ さばのしおやき あぶら さとう さといも でんぶん あさり	からだをつくるものとなる(あか) にんじん たまねぎ コーン	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) コンソメ 塩 こしょう	22%	27 木	ぎゅうにゅう おさかナッツ はるさめスープ	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ えのきだけ ピーマン 豆板醤 ケチャップ	24.4							
	32		ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム あぶら	からだをつくるものとなる(あか) たまねぎ にんじん にんにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) 白ワイン トマトソース ケチャップ 塩 ウスター調味料 こしょう オレガノ チリソース	29.1	28 木	ぎゅうにゅう くりごはん あつやきたまごのおろしかけ ぶたじる	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶらあげ	にんじん ねぎ えのきだけ チンゲンサイ 中華だし 塩 酒	15%							
9金	33		ぎゅうにゅう ごはん(こうのとりでんせつまい) さばのしおやき さといものそぼろに おつきみじる	ぎゅうにゅう ごめ さばのしおやき あぶら さとう さといも でんぶん あさり	からだをつくるものとなる(あか) どりにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) しょうが	15%	29 木	ぎゅうにゅう ピザトースト いろどりやさいスープ ぶどうゼリー	からだをつくるものとなる(あか) くろパン	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ピーマン きバブリカ	647							
	34		ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム あぶら	からだをつくるものとなる(あか) たまねぎ にんじん にんにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) 白ワイン トマトソース ケチャップ 塩 ウスター調味料 こしょう オレガノ チリソース	19%	30 木	ぎゅうにゅう はるさめスープ ピザトースト いろどりやさいスープ ぶどうゼリー	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ピーマン きバブリカ	25.5							
	35		ぎゅうにゅう やさいラーメン えびとポテトのからあげ ミニトマト(2c)	ぎゅうにゅう ホットちゅうかめん あぶら ごま	からだをつくるものとなる(あか) ぶたにく うずらたまご あさり	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) 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	27.8	31 木	○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてましょう	からだをつくるものとなる(あか) 21回	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) にんじん ねぎ えのきだけ チンゲンサイ	学校給食摂取基準 650 kcal	16%							
12月	36		ぎゅうにゅう ごはん(こうのとりでんせつまい) さばのしおやき さといものそぼろに おつきみじる	ぎゅうにゅう ごめ さばのしおやき あぶら さとう さといも でんぶん あさり	からだをつくるものとなる(あか) どりにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) しょうが	15%	32 木	ぎゅうにゅう はるさめスープ ピザトースト いろどりやさいスープ ぶどうゼリー	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン 豆板醤 ケチャップ	642							
	37		ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム あぶら	からだをつくるものとなる(あか) たまねぎ にんじん にんにく	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) 白ワイン トマトソース ケチャップ 塩 ウスター調味料 こしょう オレガノ チリソース	29.1	33 木	ぎゅうにゅう はるさめスープ ピザトースト いろどりやさいスープ ぶどうゼリー	からだをつくるものとなる(あか) ごめ	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン 豆板醤 ケチャップ	24.4							
	38		ぎゅうにゅう やさいラーメン えびとポテトのからあげ ミニトマト(2c)	ぎゅうにゅう ホットちゅうかめん あぶら ごま	からだをつくるものとなる(あか) ぶたにく うずらたまご あさり	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) 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	27.8	34 木	○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてましょう	からだをつくるものとなる(あか) 21回	からだのちょうしをととのえるものとなる(みどり) にんじん ねぎ えのきだけ ピーマン 豆板醤 ケチャップ	学校給食摂取基準 650 kcal	18%							
14水	39		ぎゅうにゅう ごはん さんまのかばやき もやしとこまつなのおひたし ピリからみそしる</td																	