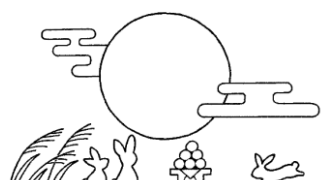


令和5年度		9月分		小学校給食予定献立表(広田小学校)			鴻巣市教育委員会	
日 曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー たんぱく質		
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料			
1 金	牛乳		牛乳			604		
	広田小トマトカレーライス	米		トマト		21.4		
	フレンチサラダ	油 小麦粉	豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト 梨	カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ 白ワイン	14%		
4 月	牛乳		牛乳		ドレッシング	612		
	キムチチャーハン	米 ごま油 油	豚肉	にんじん にら 玉ねぎ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	23.4		
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			15%		
	華風コーンスープ	でんぶん ごま油	わかめ 卵	にんじん 干しいたけ クリームコーン コーン	中華だし 酒 塩			
5 火	冷凍みかん			みかん		672		
	牛乳		牛乳			25.5		
	田舎うどん	地粉うどん ごま油 ごま	豚肉 油揚げ かまぼこ	にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな なす	和風だし しょうゆ みりん	15%		
	野菜炒め	油	豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん	スープストック 塩 こしょう			
6 水	黒豆蒸しパン	ホットケーキミックス粉 バター 黒砂糖	黒豆 牛乳			652		
	牛乳		牛乳			24.7		
	ごはん	米				15%		
	さばの塩焼き		さばの塩漬け					
	茎わかめのきんぴら	ごま 砂糖 油	茎わかめ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 唐辛子粉			
7 木	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおだし	609		
	ぼほえみ梨			梨		24.0		
	【ラグビーワールドカップ応援給食】					16%		
	牛乳		牛乳					
	はちみつパン	はちみつパン						
8 金	グラタンドゥフィノア(フランス料理)	じゃがいも 油 ホワイトルウ	ハム 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ パセリ	こしょう	633		
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		29.4		
	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	コンソメ 塩 こしょう	19%		
	牛乳		牛乳			612		
	ごはん	米				24.0		
11 月	酢豚	じゃがいも でんぶん 油 砂糖	豚肉	ピーマン しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 中華だし ケチャップ 酢 こしょう	16%		
	チンゲンサイとあさりのスープ	ごま	鶏肉 あさり 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	636		
	チーズ		チーズ			28.1		
	牛乳		牛乳			18%		
	ごはん	米				614		
12 火	さんまのかば焼き	油 黒砂糖 砂糖	さんまでんぶん付き		酒 しょうゆ	26.8		
	こまつなのおひたし		ひじき	こまつな もやし	しょうゆ	17%		
	こしね汁(群馬県の郷土料理)	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ 和風だし	607		
	牛乳		牛乳			26.9		
13 水	ビザトースト	食パン 油	ハム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	トマトソース 塩 こしょう ナツメグ オレガノ	18%		
	彩り野菜スープ	じゃがいも	肉団子	玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ にんじん パセリ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう			
	トリプルゼリー	トリプルゼリー				607		
	牛乳		牛乳			26.9		
3の2 リクエ スト	ごはん	米				18%		
	かれいの竜田揚げ	油	かれいの竜田揚げ			607		
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	26.9		
	あさりのみそ汁		豆腐 あさり みそ	ねぎ	かつおだし	18%		
14 木	牛乳		牛乳			614		
	コスタリカライス	米				26.8		
	オリーブ油 でんぶん	鶏肉 大豆	玉ねぎ しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ スープストック デミグラスソース カレー粉 唐辛子粉 こしょう 塩		17%		
	コーンとポテトのスープ	じゃがいも	鶏肉	クリームコーン コーン にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	スープストック 塩 こしょう			
15 金	味付き小魚		味付き小魚			607		
	牛乳		牛乳			26.9		
	野菜ラーメン	ホット中華めん				18%		
	油 ごま	豚肉 うずら卵 あさり	にんにく にんじん にら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	中華だし 塩 こしょう				
15 金	えびとポテトのから揚げ	じゃがいも 油	小えびのから揚げ		塩 こしょう			
	巨峰(2こ)			巨峰				

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	たんぱく質
19 火	牛乳		牛乳			615
	東松山やきとりご飯	米 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 みそ	にんにく しょうが すりおろしりんご ねぎ	中華だし 塩 酒 豆板醤 コチュジャン しょうゆ	
	ししゃもの磯辺フライ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの磯辺フライ			25.1
	まゆ玉汁	白玉団子 じゃがいも	なると	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	塩 しょうゆ かつおだし	16%
20 水	牛乳		牛乳			593
	三色そばろ丼	米				
	とりそばろ	砂糖	鶏肉 大豆ミート	にんじん 干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ	
	錦糸卵		錦糸卵			
	こまつな	ごま ごま油		こまつな もやし	しょうゆ	23.8
	なすのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ	和風だし	16%
	冷凍みかん			みかん		
21 木	牛乳		牛乳			610
	食パン	食パン				
	りんごジャム	りんごジャム				
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう 白ワイン パプリカ粉	26.8
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	ドレッシング	18%
22 金	振 替 休 業 日					
25 月	牛乳		牛乳			599
	ツイストパン	ツイストパン				
	きのこスパゲティ	スパゲティ パター 油	ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ 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	23.3
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			16%
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく	ドレッシング	
26 火	牛乳		牛乳			605
	秋の香りご飯	米 もち米 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	
	いわしフライ	油	いわしフライ			20.9
	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 ねぎ	しょうゆ みりん 塩 和風だし	14%
2の2 リク エスト	牛乳		牛乳			597
27 水	えびピラフ	米 パター 油	えび	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	白ワイン 塩 こしょう スープストック	
	春巻	油	春巻			19.5
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	13%
28 木	牛乳		牛乳			651
	黒パン	黒パン				
	ホキとカシューナッツの炒め物	油 じゃがいも カシューナッツ 砂糖	ホキでんぶん付き	ピーマン	しょうゆ	26.4
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	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	16%
29 金	牛乳		牛乳			674
	なめこおろしうどん	地粉うどん				
			鶏肉 油揚げ	なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ	和風だし しょうゆ みりん	25.8
	厚焼き卵		厚焼き卵			15%
	月見だんご	白玉もち 砂糖 でんぶん			しょうゆ	
はしは毎日 忘れずに持ってきてしょう		給 食 回 数 20 回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%		9月平均摂取量 620 kcal 24.7g(15.9%)	
* 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。						
【肉・青果等の産地(令和5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。						
豚肉:鴻巣 鶏肉:青森 にんじん:鴻巣、埼玉、青森 玉ねぎ:鴻巣、北本、佐賀 なす:鴻巣、北本 ブッキーニ:茨城 ピーマン:茨城 オクラ:群馬、鹿児島 えのきたけ:長野 ごぼう:群馬 にがうり:埼玉 きゅうり:北本、埼玉						
 十五夜 9月29日(金)は十五夜です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日で、「中秋の名月」ともいいます。この日は、稲に見立てたすすきや月見だんご、里芋などをお供えます。 これにちなみ、給食では、みたらしのたれをからめた「月見だんご」を手作ります。 