

令和5年度		11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)	体の調子を整えるもとになる(緑)		調味料		
1 水	牛乳		牛乳				638	
	ツイストパン	ツイストパン						
	ホキのこんがり焼き	ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	ホキ チーズ			塩 こしょう	31.4	
	ポイルブロックリー ウィンナーとレンズ豆のスープ	じゃがいも マカロニ	ウィンナー レンズ豆	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ		塩 コンソメ 塩 こしょう	20%	
2 木	牛乳		牛乳				607	
	ごはん	米						
	わかさぎかり焼き(低1こ・高2こ)		わかさぎかりフライ					
	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	23.2	
	鯖物汁	油 ごま油	豚肉 豆腐 煮干し粉 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		和風だし	15%	
6 月	牛乳		牛乳				604	
	しゃくし菜ごはん	米 ごま 油	ちりめんじゃこ	しゃくし菜漬け にんじん		みりん しょうゆ 酒 塩		
	赤魚のねぎみそ焼き		赤魚のねぎみそ漬け					
	煮ぼうとう (深谷市の郷土料理)	ぼうとうめん	豚肉 油揚げ	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん 干しいたけ		うずくししょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	26.0	
	りんご			りんご			17%	
7 火	牛乳		牛乳				588	
	ごはん	米						
	八宝菜	でんぶん 油	豚肉 いか えび うずら卵	にんじん はくさい 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく		酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	26.7	
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ		中華だし 塩 しょうゆ	18%	
	みかん			みかん				
8 水	牛乳		牛乳				603	
	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン						
	ジャム	各校ジャム						
	マカロニのヒリヒリあえ	マカロニ ホワイトルク 砂糖 油	鶏肉 あさり 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが ねぎ		グチャップ 豆板醤 チリパウダー スープストック 塩 こしょう	23.3	
	ごぼうのサラダ	油 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり キャベツ		酢 しょうゆ こしょう	15%	
9 木	牛乳		牛乳				642	
		米						
	焼き鳥丼	ごま油 砂糖 でんぶん さつまいも 油	鶏肉	ねぎ		塩 こしょう しょうゆ みりん	27.9	
	呉汁(埼玉県郷土料理)		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ		かつおだし	17%	
	きゅうりの漬物			きゅうりの漬物				
10 金	牛乳		牛乳				652	
	豆腐ラーメン	ホット中華めん						
		油 ごま油 でんぶん	豚肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが ねぎ		豆板醤 中華だし 酒 塩 しょうゆ		
	大豆もやしのナムル	油 砂糖 ごま		大豆もやし にんじん にら		しょうゆ 酢	27.9	
	こまつなとチーズのマフィン	ホットケーキミックス バター オリーブオイル	ハム チーズ 牛乳	こまつな			17%	
13 月	振 替 休 業 日							
15 水	牛乳		牛乳				607	
	ごはん	米						
	鮭の塩焼き		鮭の塩漬け					
	ねぎめた (深谷市の郷土料理)	ごま 砂糖	かまぼこ みそ	ねぎ		酢 辛子粉	29.3	
	けんちん汁	さといも 油	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ ごんにゃく		和風だし しょうゆ	19%	
16 木	牛乳		牛乳				666	
	黒パン	黒パン						
	鶏肉とカシューナッツの 炒めもの	でんぶん 油 じゃがいも カシューナッツ 砂糖	鶏肉	しょうが ビーマン		酒 しょうゆ	26.8	
	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%	
	みかん			みかん				

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
17 金	牛乳		牛乳			679
	川幅肉汁うどん	ほうとう太打ちめん	豚肉 油揚げ	にんじん おねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし	
	みそポテト (秩父市の郷土料理)	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		みりん 酒 しょうゆ	24.1
	りんご			りんご		14%
20 月	牛乳		牛乳			672
	ごはん	米				
	きのこカレー	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スkimミルク	にんじん 玉ねぎ 炒め玉ねぎ エリンギ しめじ たまごたけ すりおろしりんご しょうが にんにく	カレー粉 ケチャップ こしょう 塩 ウスターソース スープストック がらムサラ	21.0
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン みかん 黄桃 りんご		13%
21 火	牛乳		牛乳			618
	かて飯 (秩父市の郷土料理)	米 大麦 砂糖 油	鶏肉	ごぼう こんにゃく 干しずいき にんじん	酒 しょうゆ 塩	
	厚焼き卵		厚焼き卵			24.1
	つみこ (本庄市の郷土料理)	じゃがいも 小麦粉	豚肉 みそ	だいこん にんじん 玉ねぎ しめじ おねぎ	塩 和風だし しょうゆ みりん	16%
22 水	牛乳		牛乳			619
	ココア揚げパン	米粉メスパン ココア 砂糖 油				
	ボークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 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	28.0
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー サラダこんにゃく キャベツ	ドレッシング	18%
24 金	牛乳		牛乳			588
	ごはん	米				
	彩の国納豆		納豆		しょうゆたれ	
	笹かまぼこ		笹かまぼこ			26.6
27 月	切り昆布の煮物	砂糖 ごま油	昆布 鶏肉	にんじん 干しいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	18%
	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう おねぎ	和風だし	
	牛乳		牛乳			597
	チキンライスの ホワイトソースかけ	米 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン	スープストック 塩 ケチャップ 白ワイン	
28 火	フレンチサラダ	油 砂糖	牛乳 生クリーム	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	20.5
	ラフランスゼリー	ラフランスゼリー		キャベツ サラダこんにゃく きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	14%
	牛乳		牛乳			642
	野菜ラーメン	ホット中華めん	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 おねぎ	中華だし 塩 こしょう	26.6
10月 19日 エ スト	ゼリーフライ(行田市の郷土料理)	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	おから	おねぎ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース	17%
	みかん			みかん		
	牛乳		牛乳			638
	はちみつパン	はちみつパン				
29 水	ハンバーグの ケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	23.3
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん コーン 玉ねぎ		15%
	パスタスープ	マカロニ 油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳			590
30 木	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	カレイの竜田揚げ	油	カレイの竜田揚げ			
	五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	唐辛子粉 しょうゆ 酒	24.4
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ	かつおだし	17%
はしはしれずに 毎日持てきまじょう		給 食 回 数 18 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%		11月平均摂取量 625 kcal 25.6g(16.4%)	

* 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10月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小中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: 群馬 鶏肉: 青森 にんじん: 北海道 玉ねぎ: 北海道 じゃがいも: 北海道 だいこん: 群馬、北海道 おねぎ: 群馬、山形、青森 ごぼう: 青森 キャベツ: 群馬、群馬 かつお: 埼玉、群馬 れんこん: 茨城 きゅうり: 群馬 梨: 埼玉

11月1日は**彩の国みるさと学校給食月間**です。 11月は埼玉県内の郷土料理がたくさん登場します。地場産物を取り入れ、自然の恵みに感謝し、地域で育まれた食文化を大切にすることを、次世代を担う子どもたちに伝えていく取組をしています。