

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

令和5年度

日曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのものとなる(黄)	体をつくるものとなる(赤)	体の調子を調えるものとなる(緑)	調味料	
1 水	牛乳	牛乳				たんぱく質
	ツイストパン	ツイストパン				638
	ホキのこんがり焼き	ノノエングマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	ホキ チーズ		塩 こしょう	31.4
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	20%
2 木	ウインナーとレンズ豆のスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー レンズ豆	にんじん 玉ねぎ コーン バセリ	コンソメ 塩 こしょう	
	牛乳	牛乳				607
	ごはん	米				
	わかさぎカリカリ焼き(低1℃・高2℃)		わかさぎカリカリフライ			
3 火	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
	鉄汁	油 ごま油	豚肉 豆腐 煎干し粉 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	和風だし	15%
	牛乳	牛乳				604
	しゃくし葉ごはん	米 ごま 油	ちりめんじゃこ	しゃくし葉漬け にんじん	みりん しょうゆ 酒 塩	
4 水	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	ほれんそう にんじん ねぎ だいこん 干ししいたけ	うすくらしょゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	26.0
	りんご			りんご		17%
	牛乳	牛乳				588
5 木	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 干ししいたけ しょうが にんにく	酒 中華だし 塩 こしょう	26.7
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきだけ	中華だし 塩 しょうゆ	18%
	みかん			みかん		
6 金	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	各様ジャム				
	マカロニのヒリヒリあえ	マカロニ ホワイトルウ 秘製 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	ケチャップ 豆板醤 チリパウダー スニップルック 塩 こしょう	23.3
7 水	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%
	牛乳	牛乳				642
	焼き鳥丼	米				
	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
8 木	吳汁(埼玉県の郷土料理)		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		
	牛乳	牛乳				652
	豆腐ラーメン	ホット中華めん				
9 金	大豆もやしのナムル	油 砂糖 ごま	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	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	しょうゆ 醤	17%
	13 月	振替休業日				
	牛乳	牛乳				607
10 水	ごはん	米				
	鮭の塩焼き		鮭の塩漬け			
	ねぎめん (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 こんにゃく	和風だし しょうゆ	19%
11 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 ピーマン	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%
12 金	みかん			みかん		

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのものになる(黄)	体をつくるものになる(赤)	体の調子を調えるものになる(緑)	調味料	
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 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 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ 炒め玉ねぎ エリンギ	しめじ たらきだけ 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 ウスターーソース スープストック ガラムマサラ	21.0
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイん 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 干しづいき	にんじん 酒 しょうゆ 塩	
	厚焼き卵		厚焼き卵			24.1
	つみっこ (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 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	米粉グリストパン ココア 砂糖 油				
	ポークピーンズ	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 ウスターーソース スープストック 塩 こしょう 白ワイン バリガ粉	28.0
	プロッコリーサラダ			プロッコリー 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				
	笹かまぼこ	笹かまぼこ			しょうゆたれ	
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	26.6
	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 ねぎ	和風だし	18%
	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	ホワイトソース	牛乳 生クリーム	玉ねぎ バジル	塩 こしょう	20.5
	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				
29 水	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	26.6
	ゼリーフライ(行田市の郷土料理)	ホテベースト 油 小麦粉 パン粉	おから	ねぎ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターーソース	17%
	みかん			みかん		
	牛乳	牛乳				638
30 木	はちみつパン	はちみつパン				
	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				15%
	バスタスープ	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	
1の1 リクエスト	牛乳	牛乳				590
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	カレイの童だ揚げ	油	カレイの童だ揚げ			
	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
11月	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%
	はしは忘れずに毎日持ってきましょう	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%)	