

令和6年度		10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火	牛乳		牛乳				638	
	ごはん	米						
	マーボーなす	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 みそ	なす 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ		豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう	21.2	
	中華スープ	ごま	鶏肉 うずら卵 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ		中華だし 塩 酒	13%	
	マスカットゼリー	マスカットゼリー						
2水	【市民の日記念献立】							
	牛乳		牛乳				590	
	鴻巣ひなちゃんパン	ひなちゃんパン						
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく ずりおろしりんご		塩 こしょう 白ワイン トマトピューレ ウスターソース しょうゆ	26.9	
	ひなのすサラダ	ごま	わかめ 海藻類	きゅうり サラダこんにゃく にんじん		ドレッシング	18%	
3木	川幅ワタンスープ	ワタンの皮 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		
	牛乳		牛乳				615	
	ごはん	米						
	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが ねぎ		しょうゆ みりん 酒		
	もやしのおひたし		ひじき	こまつな もやし		しょうゆ	23.0	
4金	根菜汁	さといも		にんじん だいこん ごぼう		しょうゆ 酒 塩 かつおさばだし	15%	
	牛乳		牛乳				593	
	和歌山とんこつしょうゆラーメン	ホット中華めん						
	油 でんぶん	豚肉 なたと 豆乳	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ なたのこ		こしょう とんこつ しょうゆ みりん 酒 塩	27.7		
	手作りしゅうまい ミニトマト(2こ)	しゅうまいの皮 でんぶん 砂糖 ごま油	豚肉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ミニトマト		しょうゆ 塩	19%	
7月	牛乳		牛乳				622	
	豚肉とごぼうの炊き込みご飯	米 ごま油	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん しょうが えだまめ		酒 しょうゆ 塩		
	だし巻き卵		だし巻き卵				28.6	
	あさりのみそ汁	じゃがいも	あさり 豆腐 みそ	ねぎ		かつおさばだし		
	梨			梨			18%	
8火	牛乳		牛乳				619	
	カレーライス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スkimミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ずりおろしりんご 炒め玉ねぎ		カレー粉 スープストック こしょう ケチャップ ウスターソース 塩	20.0	
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイン みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン			13%	
	牛乳		牛乳				593	
	食パン	食パン						
9水	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム						
	さけグラタン	油 ホワイトルウ	さけ 牛乳 スkimミルク チーズ	玉ねぎ しめじ		白ワイン 塩 こしょう	31.4	
	ブロッコリーとコーン			ブロッコリー コーン		塩		
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ		コンソメ 塩 こしょう	21%	
	牛乳		牛乳				590	
10木	ごはん	米						
	ジャージャン豆腐	油 砂糖 でんぶん	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ピーマン		しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし	25.1	
	わかめスープ	ごま 春雨	わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ		中華だし 塩 しょうゆ	17%	
	味付き小魚		味付き小魚					
	牛乳		牛乳				606	
11金	こどもパンスライス	こどもパン						
	こうすコロquette	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	豚肉	玉ねぎ		塩 こしょう 中濃ソース		
	ポイルキャベツ			キャベツ		塩	22.0	
	ミネステマ麦リゾット	大麦 オリブオイル	ベーコン あさり	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト にんにく		スープストック 塩 こしょう	15%	
	牛乳		牛乳				635	
15火	タンタンメン	ホット中華めん						
	ごま油 でんぶん	豚肉	チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく しょうが		豆板醤 中華だし 酒 塩 しょうゆ テンメンジャン	25.5		
	お好み焼き(大阪府の郷土料理)	小麦粉 ながいも	卵 ベーコン かつお節 青のり	キャベツ 玉ねぎ		塩 中濃ソース	16%	
	りんご			りんご				
	牛乳		牛乳				625	
16水	さつまいもおこわ	米 もち米 さつまいも 油 ごま				しょうゆ 塩		
	きびなごかりかり焼き(低2こ・高3こ)		きびなごカリカリアフライ					
	かす汁(兵庫県の郷土料理)	油	豚肉 さけ 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		和風だし 酒かす	25.2	
	柿			柿			16%	
	牛乳		牛乳				601	
17木	ツイストパン	ツイストパン						
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なたと 油揚げ かつお節 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ		しょうゆ 塩 こしょう		
	たこメンチ	油	たこメンチ				24.0	
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン だいこん		ドレッシング	16%	

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	
18 金	牛乳		牛乳			617
	こまつな豚みそ丼	米 砂糖 こま ごま油 でんぷん	豚肉 みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ 中華だし	25.5
	のっぺい汁(新潟県の郷土料理)	油 さといも でんぷん	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ 塩 和風だし	17%
21 月	牛乳		牛乳			590
	チャーハン	米 砂糖 ごま油	チャーシュー なた	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩	25.8
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			17%
22 火	牛乳		牛乳			715
	きのこうどん	地粉うどん	鶏肉 油揚げ	なめこ まいたけ しめじ にんじん ねぎ	かつおさばだし しょうゆ みりん	23.8
	大学いも	さつまいも 油 砂糖 でんぷん こま			しょうゆ	13%
23 水	牛乳		牛乳			590
	れんこんの焼き肉丼	米 ごま油 砂糖 でんぷん こま	豚肉	れんこん こんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく	こしょう 酒 しょうゆ	23.3
	なすのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ	かつおさばだし	16%
24 木	牛乳		牛乳			602
	黒パン	黒パン				28.7
	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 しめじ 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 パルメザン粉	19%
25 金	牛乳		牛乳			672
	ごはん さんまの竜田揚げ	米 油	さんまの竜田揚げ			24.7
	さといものそぼろ煮	油 さといも 砂糖 でんぷん	鶏肉 大豆ミート	しょうが	酒 しょうゆ	15%
28 月	牛乳		牛乳			626
	ごはん いわしフライ	米 油	いわしフライ		中濃ソース	24.6
	五目煮豆	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	しょうゆ みりん	16%
29 火	牛乳		牛乳			650
	ナン	ナン				25.9
	カレーミート	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 レバーそぼろ 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト	白ワイン トマトピューレ ウスターソース カレー粉 スープストック 塩 こしょう garam masala	16%
30 水	牛乳		牛乳			589
	ごはん おろしハンバーグ	米 砂糖	ハンバーグ	だいこん	しょうゆ 酒 みりん	24.5
	まわかめのきんぴら	砂糖 ごま油	まわかめ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 唐辛子	17%
31 木	牛乳		牛乳			638
	ガーリックピラフ	米 油	豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ さやいんげん マッシュルーム	黒こしょう 塩 しょうゆ 白ワイン スープストック	23.6
	オムレツのケチャップソースかけ パンブキンスープ	じゃがいも 油 ホワイトルウ	オムレツ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ かぼちゃペースト パセリ みかん	ケチャップ 中濃ソース スープストック 塩 こしょう	15%
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう		給食回数 22回	学校給食摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%		エネルギー 650 kcal 10月平均摂取量 619 kcal 25.0g(16.2%)	

* 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6年度9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: 北海道 玉ねぎ: 北海道 じゃがいも: 北海道 キャベツ: 群馬 なす: 鴻巣 ピーマン: 鴻巣、宮城 テンゲンサイ: 千葉、静岡 えのきたけ: 長野 梨: 鴻巣

10月2日(水)は「市民の日記念献立」です

10月1日の「市民の日」にちなんで献立です。鴻巣市のマスコットの「ひなちゃん」をモチーフにした鴻巣ひなちゃんパンと、ひなちゃんの巣をイメージして、せん切りのきゅうり、にんじん、わかめを使った「ひなのすサラダ」と、「川幅日本一」にちなんで、ワタナンを幅広く切った「川幅ワタナンスープ」を提供します。市の歴史を振り返り、愛着と誇りをもち、自分や鴻巣市の将来を思い描く日となるように実施しています。

10月10日は「目の愛護デー」です

目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミンA(カロテン)やアントシアニンです。ビタミンAは、うなぎや鮭などの魚介類やレバー、にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜に含まれ、アントシアニンはブルーベリーやぶどう、なすなどに含まれています。給食では、10月9日にブルーベリーと鮭を使ったメニューを実施します。