

令和2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	こんだてめい	食品のしゅるい				エネルギー				
日曜	こんだてめい	食品のしゅるい					エネルギー	日曜	こんだてめい	エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	調味料	たんぱく質				
2月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				654	17 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				704			
	こどもパンスライス	こどもパン	あぶら	たらポーションフライ		中濃ソース	25.8		かんとんめん	ホットちゅうかめん	あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく いか えび あさり うずらたまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん はくさい もやし	パイタン しょうゆ オイスターソース こしょう	29.4			
	たらフライ				キャベツ	塩	16%		いんげんのごまいため	ごま ごまあぶら さとう			さやいんげん にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒	17%			
	ボイルキャベツ				かぼちゃペースト たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	塩 こしょう	16%		ふかしいも	さつまいも								
	あきのみかくポタージュ	くり バター ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう				659		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579			
④水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				29.1	18 水	かてめし(秩父市の郷土料理)	こめ べいりゅうばく さとう あぶら	とりにく	ごぼう こんにゃく ずいき にんじん	酒 しょうゆ 塩		24.5			
	ごはん	ごめ					18%		だしまきたまごのおろしかけ		だしまきたまご	だいこん	しょうゆ みりん		17%			
	さいのくになつとう		なつとう			たれ			ごじる(埼玉県の郷土料理)	だいす とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ		かつおさばだし					
	にくじやが	あぶら ジャガイモ さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩				ぎゅうにゅう						642			
	いしかりじる (北海道の郷土料理)		さけ とうふ みそ	はくさい ねぎ にんじん だいこん	かつおさばだし				ごはん	ごめ					25.5			
⑤木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				690	19 木	さけのチャンチャンやき (北海道の郷土料理)	バター さとう でんぶん	さけ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	酒 みりん しょうゆ		16%			
	しょうゆラーメン	ホットちゅうかめん					31.5		せんべいじる (青森県の郷土料理)	なんぶせんべい あぶら	とりにく	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつおさばだし					
	あぶら	ぶたにく なると	にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく	パイタン しょうゆ こしょう			18%		アーモンド	アーモンド								
	てづくりしゅうまい	しゅうまいのかわ でんぶん さとう ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ	しょうゆ 塩				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				662			
	ちぐさいため	あぶら はるさめ ごま さとう	ハム	にんじん キャベツ	しょうゆ 酢				ゆめちからツイストパン	ツイストパン					26.5			
⑥金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				599	20 金	チーズオンハンバーグ	あぶら	ハンバーグ チーズ	エリンギ マッシュルーム トマト	ケチャップ 白ワイン		16%			
	ふきよせごはん	こめ あぶら さとう さつまいも	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ	塩 しょうゆ 酒		22.2		こふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう					
	わかさぎごまフライ(低2c・高3c)	あぶら	わかさぎごまフライ				15%		ファイバースープ	べいりゅうぼく	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	スープストック 塩 こしょう					
	こまつなととうふのみそしる		とうふ みそ	こまつな えのきつけ	かつおさばだし				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				718			
	りんご				りんご				ごはん(こうのとりでんせつまい)	ごめ								
⑨月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	24 火	さばのしおやき		さばのしあづけ				27.5			
	ごはん	ごめ							ねぎぬた(埼玉県の郷土料理)	ごま さとう	かまぼこ みそ	ねぎ	酢 からし		15%			
	ジャージャンどうふ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく ピーマン	しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし		28.3		けんちんじる (埼玉県の郷土料理)	さといも あぶら	とりにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおさばだし しょうゆ					
	はくさいとたまごのとろみスープ	でんぶん	たまご	はくさい きくらげ ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう		19%		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あおのりこざかな			あおのりこざかな					カレー ピラフのホワイトソースかけ	こめ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ あかバブリカ さやいんげん	スープストック カレー粉 酒 塩		653			
10火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				632	25 水	フレンチサラダ	ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう	マッシュルーム パセリ			18.6			
	やまがたしょくパン	やまがたしょくパン							ブルーベリータルト	あぶら さとう		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		11%			
	はちみつ	はちみつ							ぎゅうにゅう						681			
	ポークピーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	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 バブリカ粉		26.0		なめこおろし寿ぐら	じこなうどん					22.9			
	こんにゃくいりかいそうサラダ	さとう あぶら	かいそうミックス(わかめ・こんぶ・とさかのり)	サラダ こんにゃく キャベツ コーン	酢 しょうゆ こしょう		16%		ゼリーフライ (行田市の郷土料理)	ポテトベースト あぶら こむぎこ	おからパウダー	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース		13%			
11水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				643	26 木	キャベツのおかかいため	あぶら	かつおふし	キャベツ	しょうゆ					
	しゃくしなごはん	こめ ごま あぶら	ちりめんじゃこ	しゃくしなづけ にんじん	みりん しょうゆ 酒 塩				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				646			
	あかうおのさいきょうやき		あかうおのさいきょうづけ						なめこおろし寿ぐら	じこなうどん	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	かつおさばだし しょうゆ みりん					
	にぼうとう (深谷市の郷土料理)	ほうとうめん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおさばだし		27.0		キヤウドのほかいため	あぶら	かつおふし	キャベツ	しょうゆ					
	りんご				りんご		17%		わかめふりかけ	こめ								
12木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				708	27 金	いかのかりんあげ(2c) のらぼうなごまあえ	あぶら さとう	いかのでんぶんつき	しょうが のらぼうな はくさい にんじん	酒 しょうゆ じょうゆ		26.9			
	シーフードカレーライス	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	シーフードミックス(えび・いか・ほたて) チーズ	にんじん たまねぎ 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 ウスターソース デミグラスソース 白ワイン スープストック 塩		21.9		ぶたじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	かつおさばだし		17%			
	フルーツヨーグルト	ナタデココ	ヨーグルト	パイン みかん おうとう りんご			12%		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				715			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						くろパン	くろパン					26.1			
	きなこあげパン	こめこあげパン さとう あぶら	きなこ		塩				マカロニのヒリヒリあえ	パンネ ホワイトルウ さとう あぶら	とりにく あさり ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ 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 スープストック 塩 こしょう		15%			
13金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				684	30 月	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ						
	きなこ						30.7		みかん			みかん						
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン		18%		○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持てきましょう	給食回数	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	11月平均摂取量 663 kcal					
	フランダーラダ	あぶら さとう		ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ	酢 塩 こしょう				19回			たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	26.1g(15.7%)					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						* 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2年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19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 牛肉:埼玉 ねぎ:鴻巣 じゃがいも:北海道 にんじん:北海道 たまねぎ:北海道 だいこん:新潟、青森 れんこん:茨城 里芋:埼玉 白菜:長野									
16月	ぎゅうどん	こめ	あぶら さとう	くろげわぎゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ	26.3	11月は 彩の国ふるさと学校給食月間 です。										