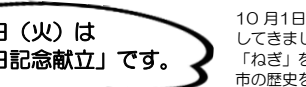


令和3年度		10月分		小学校給食予定献立表(広田)				鴻巣市教育委員会		日曜	こんだてめい		食 品 の し ゅ る い					エネルギー						
日曜	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い				エネルギー	たんぱく質	エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	調味料	たんぱく質	エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	調味料	たんぱく質							
①金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591			ぎゅうにゅう			719		ぎゅうにゅう										
	チャーハン	こめ さとう ごまあぶら	チャーシュー えび	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩				ごはん	こめ		23.6	さんまのかばやき	あぶら さとう ごま	さんまでんぶんつき	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	酒 しょうゆ	13%						
	ポークしゅうまい(2こ)		ポークしゅうまい			26.7			きりぼしだいこんサラダ	ドレッシング														
	チンゲンサイとあさりのスープ	ごま	とりにく あさり とうふ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	18%			じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ	和風だし											
4月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			726			ぎゅうにゅう			595		ぎゅうにゅう										
	カレーライス	こめ							チャーシューめん	ホットちゅうかめん			24.0	チャーシュー うずらたまご なた	にんじん たけのこ もやし ねぎ にんにく	パイタン 中華だし しょうゆ こしょう	16%							
	フルーツポンチ	あぶら パター こむぎこ じゃがいも	ぶたにく スkimミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご いためたまねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	23.2			こんさいのさつぱりいため	あぶら ごまあぶら さとう	くきわかめ	れんこん にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ 酢 塩											
	ごさかなアーモンド	ぶどうゼリー				13%			みかん			みかん												
⑤火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			671			ぎゅうにゅう			658		ぎゅうにゅう										
	かいせんラーメン	あぶら	ぶたにく えび いか あさり なた	にら にんじん キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	パイタン 中華だし 塩 こしょう	29.7			おさかなナッツ	あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	ホキでんぶんつき	ピーマン きパプリカ	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ											
	しょうろんぼう(低1こ・高2こ)		しょうろんぼう			18%			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく	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											
	いんげんのごまいため	ごま ごまあぶら さとう	ざやいんげん にんじん こんにゃく		しょうゆ 酒																			
⑥水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610			ぎゅうにゅう			672		ぎゅうにゅう										
	とうふめし(群馬県・鳥取県の郷土料理)	こめ あぶら さとう	とりにく とうふ	にんじん しめじ	酒 みりん しょうゆ	28.3			ごはん(こうのとりでんせつまい)	こめ		29.5	ぶたにくのしょうがいため	あぶら でんぶん	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ たけのこ	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	18%						
	いかのみそやき		いかみそづけ			19%			ごじる(埼玉県郷土料理)		だいず とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	和風だし											
	ちゃんこじる		にくだんご あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし ねぎ	塩 しょうゆ みりん 和風だし																			
7木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602			ぎゅうにゅう			658		ぎゅうにゅう										
	しよくパン	しよくパン							しめじごはん	こめ あぶら さとう	あぶらあげ	しめじ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 酒											
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム							いわしのカリカリフライ(低1こ・高2こ)	あぶら	いわしカリカリフライ		20.4	さんまのかばやき	あぶら さとう ごま	さんまでんぶんつき	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	酒 しょうゆ	12%					
	さけグラタン	あぶら ベシヤメルソース	さけ ぎゅうにゅう スkimミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	30.7			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 ねぎ	しょうゆ みりん 塩 和風だし											
⑧金	ポイルブロックリー		ポイルブロックリー			20%			りんご			12%		りんご										
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう				りんご					りんご										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			627			ぎゅうにゅう			711		ぎゅうにゅう										
	ごはん	こめ							ライスボールパン	ライスボールパン			24.7	やきうどん	うどん あぶら	ぶたにく なた あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	14%					
2年リクエスト献立	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	25.6			たこナゲット(低1こ・高2こ)	あんにんどうふ	たこナゲット	パイン おうとう こんにゃくダイスワイン												
	ごもくスープ	はるさめ ごま	とりにく うずらたまご	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	16%			フルーツあんじん															
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617			ぎゅうにゅう			677		ぎゅうにゅう										
	ごはん	こめ							ごはん	こめ			21.4	わかめふりかけ	わかめふりかけ	わかめふりかけ	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	13%					
⑪月	あじフライ	あぶら	あじフライ		中濃ソース	22.7			てづくりコロッケ	ポテトペースト あぶら こむぎこ パン	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース											
	ミニトマト(2こ)		ミニトマト			15%			ポイルキャベツ			キャベツ	塩											
	なめこのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	なめこ にんじん ねぎ	和風だし				ごまつなのみそしる		とうふ みそ	ごまつな えのきたけ	和風だし											
	【市民の日記念献立】								ぎゅうにゅう															
⑫火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			709			ぎゅうにゅう			630		ぎゅうにゅう										
	にくじるうどん	ほうとうひらうちめん	ぶたにく	ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし				くりごはん	こめ くり あぶら さとう ごま	あぶらあげ	にんじん	塩 しょうゆ 酒											
	ひなちゃんのたまごやき		ひなちゃんのたまごやき			26.2			ごもくあつやきたまご		ごもくあつやきたまご		23.0	ごもくあつやきたまご										
	ごまつなのおろしに	さとう	あぶらあげ	ごまつな だいこん	しょうゆ	15%			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 だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	和風だし											
13水	チョコクレープ	チョコクレープ							ぎゅうにゅう			648		ぎゅうにゅう										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			644			ナン	ナン			30.8	カレーミート	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく レバーそぼろ だいず	たまねぎ 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	19%					
	コスタリカライス	こめ							ファイバースープ	べいりゅうばく	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	スープストック 塩 こしょう											
	ベジタブルスープ	オリーブオイル でんぶん	とりにく だいず	たまねぎ マッシュルーム あかパプリカ きパプリカ ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース 塩 デミグラスソース しょうゆ こしょう スープストック カレー粉 唐辛子	23.4																		
⑭木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			15%			ぎゅうにゅう			701		ぎゅうにゅう										
	たこめし(瀬戸内・近畿地方の郷土料理)	あぶら じゃがいも	ウィンナー	キャベツ たまねぎ エリンギ	スープストック 塩 こしょう				ごはん	こめ			25.8	さばのしおやき		さばしおづけ								
	とりつくね(低1こ・高2こ)		とりつくね			26.3			きりこんぶのもの	さとう ごまあぶら	こんぶ きつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩											
	とうふのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	ねぎ	和風だし	17%			ほうとうじる(山梨県の郷土料理)	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しめじ はくさい かぼちゃ ねぎ	和風だし みりん しょうゆ											
15金	かき		かき						○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてましょう	給 食 回 数 21 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%	10月平均摂取量 654 kcal 25.5g(15.6%)												
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			649			* 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。															
	ココアあげパン	こめごはん さとう あぶら ココアパウダー							【肉・青果等の産地(令和3年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。															
	むさしのスープ	あぶら さつまいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう スkimミルク	たまねぎ にんじん パセリ	スープストック 塩 こしょう	23.8			豚肉:鴻巣 鶏肉:青森 にんじん:北海道 たまねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 ねぎ:鴻巣 キャベツ:群馬 にら:栃木 だいこん:北海道 なす:鴻巣 ミントマト:千葉 梨:鴻巣															
15金	まめサラダ		はつがだいず	コーン キャベツ		15%			 10月12日(火)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。鴻巣市では、稲作が終わると小麦を作り「うどん」や「まんじゅう」に利用してきました。川幅うどんではありませんが、いつもよりも少し太いうどんにし、つけ汁には鴻巣市内の農家さんが育てた「ねぎ」を使う予定です。また、鴻巣市のマスコット「ひなちゃん」の焼印がある鴻巣市オリジナルの卵焼きも提供します。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。							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう																					
	ココアあげパン	こめごはん さとう あぶら ココアパウダー																						
	むさしのスープ	あぶら さつまいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう スkimミルク	たまねぎ にんじん パセリ	スープストック 塩 こしょう																			