

令和6年度		10月分 小学校給食予定献立表(松原小学校)				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			639
	ごはん	米				
	マーボーなす	油 砂糖 でんぷん 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	
	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	
	デザート	各校デザート				
2 水	牛乳		牛乳			592
	黒パン	黒パン				
	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 赤ワイン パプリカ粉	
	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	
3 木	牛乳		牛乳			617
	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		
	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	
4 金	牛乳		牛乳			595
	和歌山とんかつしょうゆラーメン	ホット中華めん 油 でんぷん	豚肉 なた豆	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ だけのこ	こしょう とんかつ しょうゆ みりん 酒 塩	
	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 ごま油	豚肉 干しえび	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ 塩	
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		
7 月	牛乳		牛乳			611
	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			
	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	
	くだもの			くだもの		
8 火	牛乳		牛乳			629
	カレーライス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 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	
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイナップル みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン		
9 水	牛乳		牛乳			595
	食パン	食パン				
	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 ベンヤメルソース	さけ 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ しめじ	白ワイン 塩 こしょう	
	ブロッコリーとコーン			ブロッコリー コーン	塩	
10 木	牛乳		牛乳			592
	ごはん	米				
	ジャージャン豆腐	油 砂糖 でんぷん	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	
	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	
	味付き小魚		味付き小魚			
11 金	牛乳		牛乳			600
	こどもパンスライス	こどもパン				
	こうのすこロッケ	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	豚肉 スキムミルク	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	
15 火	牛乳		牛乳			642
	タンタンメン	ホット中華めん ごま油 でんぷん	豚肉 干しえび	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	
	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	
	くだもの			くだもの		
	牛乳		牛乳			
16 水	牛乳		牛乳			637
	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	
	きびなごカリカリ焼き(低2こ・高3こ)			きびなごカリカリフライ		
	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	かつおさばだし 酒かす	
17 木	牛乳		牛乳			599
	ツイストパン	ツイストパン				
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なた豆 油揚げ かつお節	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			
	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	

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			611
	ごはん	米				
	こまつな豚みそ丼	砂糖 ごま 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	
	のつべい汁(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 かつおさばだし	
21 月	牛乳		牛乳			596
	チャーハン	米 砂糖 ごま油	チャーシュー なた豆	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	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			
22 火	牛乳		牛乳			711
	きのこうどん	地粉うどん				
	大学いも	さつまいも 油 砂糖 でんぷん ごま	鶏肉 油揚げ	なめこ まいたけ しめじ にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	
	チーズ		チーズ			
	レソコ		レソコ			
23 水	牛乳		牛乳			608
	れんこんの焼き肉丼	米 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	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	
	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	
24 木	<b>【市民の日記念献立】</b>					
	牛乳		牛乳			592
	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 すりおろしりんご	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	
	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	
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		
25 金	牛乳		牛乳			652
	ごはん	米				
	さんまの竜田揚げ	油	さんまの竜田揚げ			
	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	
28 月	牛乳		牛乳			638
	ごはん	米				
	いわしフライ	油	いわしフライ		中濃ソース	
	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	
	ばち汁(兵庫県の郷土料理)	そうめん じゃがいも	油揚げ	にんじん 玉ねぎ だいこん 干しいたけ こねぎ	かつおさばだし うすちしょうゆ 塩	
29 火	牛乳		牛乳			647
	ナン	ナン				
	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	赤ワイン 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	
30 水	牛乳		牛乳			605
	ごはん	米				
	おろしハンバーグ	砂糖	ハンバーグ	だいこん	しょうゆ 酒 みりん	
	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	
31 木	牛乳		牛乳			636
	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	
	オムレツのケチャップソースかけ		オムレツ		ケチャップ 中濃ソース	
	パンパキンスープ	じゃがいも 油 ホワイトルウ	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	スープストック 塩 こしょう	
	くだもの			くだもの		
<b>はしは毎日 忘れずに持ってきてましよう</b>		給食回数 22回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal 10月平均摂取量 620 kcal		たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.4g(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: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: じゃがいも: キャベツ: なす: ピーマン: チンゲンサイ: えのきたけ: 梨:

### 10月24日(木)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、ワタンを幅広く切った「川幅ワタンスープ」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。

