

令和8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	
		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	たんぱく質		
1 木	牛乳		牛乳					673	
	麦ごはん	米 大麦							
	カレー	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 すりおろしりんご 炒め玉ねぎ		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		21.0	
	秋あじフルーツポンチ	ぶどうゼリー りんごゼリー		パイン缶 和梨缶 こんにゃくダイスレモン				12%	
2 金	牛乳		牛乳					630	
	はちみつパン	はちみつパン							
	焼きうどん	うどん 油	豚肉 なんと 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		22.9	
	いかメンチ	油	いかメンチ	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン缶				15%	
5 月	ほうれんそうサラダ					ドレッシング			
	牛乳		牛乳					593	
	ピビンバ風炊き込みご飯	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ	にんじん にら だいずもやし もやし		しょうゆ コチュジャン 豆板醤 塩 酒			
	しょうろんぼう(低1こ・高2こ)		しょうろんぼう					23.9	
6 火	だいこんとしめじの中華スープ		鶏肉 豆腐	にんじん だいこん しめじ ねぎ くだもの		中華だし 塩		16%	
	くだもの								
	牛乳		牛乳					677	
	ホット中華めん	ホット中華めん							
7 水	野菜ラーメンスープ	油 ごま	豚肉	にんにく にんじん にら キャベツ もやし しなちく 干しいたけ ねぎ		とんこつ 中華だし 塩 こしょう		21.6	
	キャラメルポテト	さつまいも 油 バター 砂糖	生クリーム			塩		13%	
	牛乳		牛乳					640	
	ごはん	米							
8 木	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし		しょうゆ みりん 酒		25.5	
	もやしとほうれんそうのおひたし					しょうゆ		16%	
	のっぺい汁(新潟県の郷土料理)	油 さともいも 片栗粉	鶏肉	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく		しょうゆ 塩 かつおさばだし			
	牛乳		牛乳					616	
9 金	食パン	食パン							
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム							
	鶏肉とマカロニのグラタン	マカロニ 油 ベシャメルソース	鶏肉 牛乳 スkimミルク チーズ	玉ねぎ		白ワイン 塩 こしょう		25.6	
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー		塩		17%	
10 土	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			
	牛乳		牛乳					604	
	麦ごはん	米 大麦							
	マーボーなす丼の具	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート みそ	なす 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ ビーマン		豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう		26.9	
11 日	チンゲンサイの卵スープ	片栗粉	鶏肉 卵 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ		中華だし 塩 酒		18%	
	牛乳		牛乳					602	
	地粉うどん	地粉うどん							
	わかめうどん汁		鶏肉 なんと わかめ	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな		かつおだし うすくちしょうゆ みりん 昆布茶 塩		23.1	
12 月	お好み焼き	小麦粉 油	卵 ベーコン かつお節 あおのり	キャベツ 玉ねぎ くだもの		塩 中濃ソース		15%	
	くだもの								
	牛乳		牛乳					617	
	さつまいもごはん	米 さつまいも 油 ごま				しょうゆ 塩			
13 火	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩こうじ 酒 みりん		24.8	
	豚汁	油	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 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		16%	
	牛乳		牛乳					596	
	【市民の日記念献立】								
14 水	牛乳		牛乳						
	麦ごはん	米 大麦							
	こうのす花火丼の具 鶏そぼろ	油 砂糖	鶏肉 大豆ミート	にんじん 干しいたけ しょうが		酒 しょうゆ		23.9	
	錦糸卵とかまぼこ		錦糸卵 かまぼこ						
15 木	ほうれんそう	ごま ごま油		ほうれんそう もやし		しょうゆ		16%	
	川幅ゆばのすまし汁	花麩	ゆば	こまつな にんじん だいこん ねぎ		うすくちしょうゆ 塩 かつおさばだし みりん			
	梨ゼリー	梨ゼリー							
	牛乳		牛乳					611	
16 金	こどもパンスライス	こどもパン							
	こうのすクロック	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	豚肉 スkimミルク	玉ねぎ		塩 こしょう 中濃ソース		22.0	
	ポイルキャベツ			キャベツ		塩			
	ミネステ麦麦リゾット	大麦 オリーブオイル	ベーコン あさり	玉ねぎ にんじん ビーマン セロリ トマト缶 にんにく		スープストック 塩 こしょう		14%	

日曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		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	たんぱく質
19月	牛乳		牛乳			633
	肉もっそ(香川県の郷土料理)	米 大麦 砂糖 油	豚肉 豆腐	えのきたけ ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ	しょうゆ 酒	
	厚焼き卵		厚焼き卵			
	うちこみ汁(香川県の郷土料理)	うどん じゃがいも	鶏肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん 干しいたけ ごねぎ	かつおさばだし 塩	
20火	くだもの			くだもの		639
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さんまの竜田揚げ	油	さんまの竜田揚げ			
21水	さといものそぼろ煮	さといも 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 大豆ミート	しょうが	酒 しょうゆ	25.1
	だいこんのみそ汁		豆腐 みそ	だいこん こまつな	かつおさばだし	
	牛乳		牛乳			
	スイートポテトトースト	食パン 焼きいもペースト バター グラニュー糖	牛乳			
22木	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 トマト缶	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	24.5
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン缶 サラダこんにゃく	ドレッシング	
	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
23金	キム玉井の具	砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん はくさいキムチ にら ねぎ	しょうゆ 酒	25.4
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	
	くだもの			くだもの		
	牛乳		牛乳			
24土	ホット中華めん	ホット中華めん				635
	富山ブラックラーメンスープ	ごま油	豚肉	キャベツ にんじん ねぎ しなちく	とんこつ 鶏ガラ 中華だし しょうゆ 黒こしょう	
	もやしときゅうりのナムル			もやし にんじん きゅうり	ドレッシング	
	りんごのマフィン	小麦粉 バター グラニュー糖 はちみつ	卵 ヨーグルト	りんご缶 すりおろしりんご	ベーキングパウダー	
25日	牛乳		牛乳			600
	ナン	ナン				
	秋野菜のドライカレー	油 小麦粉 バター	豚肉 ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン トマト缶	こしょう 塩 ケチャップ コンソメ ウスターソース 赤ワイン カレー粉 デミグラスソース しょうゆ	
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん コーン缶	ドレッシング	
26月	牛乳		牛乳			600
	ごはん	米				
	鮭のもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭	にんじんペースト	こしょう	
	れんこんのきんぴら	ごま 油 ごま油 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん		しょうゆ 酒	
27火	どさんこ汁	油 じゃがいも バター	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん にら コーン缶	かつおさばだし	18%
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	セルフあんパン	ごまパン				
28水	セルフあんパン	ごまパン				700
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)	砂糖	あずき		塩	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	
	牛乳		牛乳			
29木	ごはん	米				637
	みそカツ(愛知県の郷土料理)	油 砂糖	豚カツ みそ		みりん しょうゆ	
	うま塩キャベツ	ごま油 ごま	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 昆布茶 黒こしょう	
	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	かつおさばだし しょうゆ	
30金	飲料		各校飲料			593
	チキンライス	米 大麦 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン	スープストック 塩 ケチャップ 酒	
	わかさぎフリッター(2こ)	油	わかさぎフリッター			
	パンプキンスープ	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	
はしは毎日 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 625 kcal 24.2g(15.5%)	
* 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8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: トマト: なす: とうがん: チンゲンサイ: きゅうり: しめじ: 梨:						
10月1日の「市民の日」にちなんだ献立です。秋の風物詩の花火大会を給食でも楽しめるよう、ごはんの上にきれいな花火が咲くように三色の具を盛り付ける「こうのす花火丼」、花のまちこうのすや日本一で有名な川幅をイメージし、花のお豎やゆばを浮かべた「川幅ゆばのすまし汁」、デザートは、栽培が盛んな梨にちなんで「梨ゼリー」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15日(木)は「市民の日記念献立」です。						
						