令和2年度 9月 給食予定献立表

しっかり食べて 疫病退散！

深谷市立深谷小学校
深谷幼稚園

日	曜	こんだてめい 主食	牛乳	おかず	しょくひんのしゅるい （赤）おもにからだをつくる	（緑）おもにからだのちょうしをととのえる	（黄）おもにエネルギーになる	エネルギー タンパク質
1	火	コッペパンとジャム 防災の日こんだて	MILK	ちくわのいそべあげ とんじる れいとうみかん	牛乳　ちくわ　あおのり ぶたにく　みそ とうふ　たまご	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　みかん	コッペパン　こめあぶら ジャム　じゃがいも こむぎこ	649 25.5
2	水	ごはん	MILK	マーボーナスどうふ シシャモフライ スティックやさい	牛乳　ぶたひきにく とうふ　みそ こもちししゃも	にんにく　しょうが　なす　にら にんじん　たけのこ　たまねぎ ほししいたけ　ねぎ　だいこん　きゅうり	こめ　かたくりこ こめあぶら　ごまあぶら さとう	656 24.5
3	木	ごはん	MILK	じゃがぶたキムチ あつやきたまご きゅうりのピリッとづけ	牛乳　ぶたにく　たまご	たまねぎ　にんじん　にら はくさいキムチ　きゅうり しらたき	こめ　さとう じゃがいも こめあぶら	603 22
4	金	いなかうどん	MILK	たまごドーナッツ さんしょくサラダ	牛乳　ぶたにく みそ　あぶらあげ たまご	にんじん　たまねぎ　ねぎ にら　こまつな　なす　キャベツ とうもろこし　ブロッコリー	じごなうどん こむぎこ　こめあぶら	685 21.6
7	月	ごはん	MILK	いわしのかばやき やさいいため みそしる	牛乳　いわし　ベーコン あぶらあげ　みそ	にんじん　キャベツ　もやし とうもろこし　にら　たまねぎ こまつな	こめ　さとう こめあぶら かたくりこ	601 21.1
8	火	くろパン	MILK	チキンのフレークやき だいこんサラダ ミネストローネ	牛乳　とりにく チーズ　あさり だいず	だいこん　にんじん　きゅうり キャベツ　セロリ　にんにく たまねぎ　パセリ　トマトかん	くろパン　マカロニ コーンフレーク　パンこ ノンエッグマヨネーズ	614 29
9	水	ごはん	MILK	あきさけときのこのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのいりに やさいわん	牛乳　さけ　みそ ちくわ　あさり あぶらあげ　なまあげ	しめじ　えのきたけ　にんじん きりぼしだいこん　ごぼう だいこん　ねぎ　こまつな	こめ　こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう　じゃがいも	601 26.8
10	木	ごはん	MILK	かんこくふうとりのてりやき もやしのナムル わかめスープ	牛乳　とりにく わかめ　ぶたにく うずらたまご	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　きゅうり　ねぎ きくらげ　もやし　こまつな	こめ　ごまあぶら ごま　さとう はるさめ	578 29.9
11	金	サンマーメン	MILK	はるまき スティックやさい	牛乳　ぶたにく なると	にんじん　しょうが　たけのこ もやし　ねぎ　キャベツ　だいこん きゅうり	ちゅうかめん　こめあぶら かたくりこ　ごまあぶら はるまきのかわ	615 22.4
14	月	カツどん	MILK	マカロニサラダ あさりとこうやどうふのみそしる	牛乳　とりにく あさり　こうやどうふ みそ	キャベツ　きゅうり　にんじん ねぎ　こまつな	こめ　こむぎこ　さとう こめあぶら　パンこ　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	658 27.2
15	火	ココアあげパン	MILK	ワンタンスープ キャベツのペペロンチーノいため	牛乳　ぶたにく ベーコン	にんじん　たまねぎ　ねぎ きくらげ　もやし　こまつな にんにく　キャベツ　とうもろこし	コッペパン　さとう こめあぶら　ココア オリーブオイル　ワンタン	578 18.2
16	水	ごはん	MILK	チーズダッカルビ コーンいりかふうスープ かいそうサラダ	牛乳　とりにく チーズ　たまご ベーコン　かいそう	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ　きくらげ とうもろこし　こまつな　きゅうり	こめ　こめあぶら かたくりこ ごまあぶら　さとう	601 28.2
17	木	カレーライス	MILK	ハートのオムレツ てづくりふくじんづけ	牛乳　ぶたにく チーズ　たまご	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　きゅうり　だいこん	こめ　こめあぶら じゃがいも　さとう	661 22.4
18	金	ごもくうどん	MILK	こざかないりまつばいも もやしのサラダ	牛乳　かえりにぼし とりにく　あぶらあげ なると　ちくわ	にんじん　ねぎ　ほししいたけ こまつな　もやし ほうれんそう	じごなうどん こめあぶら　さとう はちみつ	569 22
23	水	ごはん	MILK	しろみざかなのなんばんづけ ちゅうかスープ はなやさいサラダ	牛乳　たら ベーコン わかめ	ブロッコリー　カリフラワー　きくらげ キャベツ　ねぎ　にんにく　こまつな しょうが　にんじん　たまねぎ	こめ　こめあぶら　ごま かたくりこ　ごまあぶら さとう　はるさめ	596 23.5
24	木	ごはん	MILK	とりにくとこうやどうふのごまだれ たくあんサラダ さわにわん	牛乳　とりにく こうやどうふ　ぶたにく なまあげ　ぶたレバー	しょうが　ごぼう　にんじん たけのこ　なましいたけ　みつば キャベツ　とうもろこし　たくあん	こめ　こめあぶら かたくりこ さとう　ごま	661 27.9
25	金	ゴマみそラーメン	MILK	むししゅうまい ちゅうかきゅうり	牛乳　ぶたひきにく みそ	にんにく　しょうが　にんじん もやし　ねぎ　きくらげ　にら とうもろこし　きゅうり	ちゅうかめん　こめあぶら しゅうまいもかわ　ごま ごまあぶら　さとう	654 24.4
28	月	ごはん	MILK	とりにくのバーベキューソース やさいいため スタミナスープ	牛乳　とりにく ぶたにく　とうふ ベーコン　みそ	しょうが　りんご　レモンかじゅう　にら ねぎ　にんじん　キャベツ　もやし にんにく　とうもろこし　たまねぎ　だいこん	こめ　こめあぶら かたくりこ　じゃがいも さとう	624 26.2
29	火	こどもパン	MILK	ソースやきそば やきフランク フルーツポンチ	牛乳　ぶたにく フランク さくらえび　あおのり	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　パインアップル　みかん	こどもパン　ゼリー むしちゅうかめん こめあぶら	688 24
30	水	ごはん	MILK	さばのしおやき だいずのいそに けんちんじる	牛乳　さば　だいず ひじき　とりにく さつまあげ　とうふ	にんじん　さやいんげん　ごぼう だいこん　ねぎ　こまつな	こめ　さといも さとう	633 29

※　材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立表の栄養価は小学生（中学年）の数値です。　　給食回数・・・20回