

給食週間
18日から22日

令和2年度 1月 学校給食献立予定表



深谷市立深谷小学校 深谷幼稚園

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをとのえる	きのなかま エネルギーになる	エネルギー たんぱく質
6 水	ハヤシライス		とりももにく、とろけるチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	こめ、じゃがいも、こめあぶら	648 kcal
	オムレツ		ブレンオムレツ			21.9 g
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ		
7 木	ソイどん		ベーコン、ぶたひきにく、だいず	しゅんぎく	こめ、さんおんとう	604 kcal
	しおこんキャベツ		しおこんぶ	キャベツ		24.7 g
	やさいわん		なまあげ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	こめあぶら、じゃがいも	
8 金	ごまみそラーメン		ぶたひきにく、みそ	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、きくらげ、とうもろこし、ねぎ、にら	ホットちゅうかめん、こめあぶら、すりごま、ごまあぶら	649 kcal
	シューマイ		にくしゅうまい(ぶたにく)	(たまねぎ しょうが)	(しゅうまいのかわ)	24.2 g
	ちゅうかサラダ		ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	はるさめ、こめあぶら、ごまあぶら、さとう	
12 火	しろごまきなこあげパン		きなこ		コッペパン、こめあぶら、すりごま、さとう	621 kcal
	ツナとひじきのサラダ		ツナ、ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	こめあぶら、さとう	22.3 g
	しらたまどうに		とりむねにく、なると	にんじん、はくさい、こまつな、いとみつば	さといも、しらたまもち	
13 水	ごはん				こめ	589 kcal
	かんこふうとりにくのでりやき		とりむねにく	ねぎ、にんにく、しょうが	さんおんとう、ごま、ごまあぶら	31.3 g
	もやしのナムル		とりささみにく	もやし、にんじん、にんにく、しょうが	ごまあぶら、さとう	
	コーン入りかふうスープ		ベーコン、なると、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、きくらげ、とうもろこし、こまつな	こめあぶら、かたくりこ	
14 木	スピナッチカレー		とりむねにく、ぎゅうにゅう、とろけるチーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマト、かん、ほうれんそう	こめ、こめあぶら、じゃがいも	658 kcal
	だいずのかりかりあげ		だいず、あおのり		かたくりこ、こめあぶら、さとう	22.8 g
	ワカメサラダ		なまわかめ	きゅうり、とうもろこし、キャベツ	こめあぶら、さんおんとう、すりごま	
15 金	深谷ねぎたっぷりうどん		とりももにく、なると	しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな	じごなうどん、こめあぶら	626 kcal
	いちごパンケーキ		たまご、ぎゅうにゅう	いちご、いちごペースト	ホットケーキミックス	23.5 g
	こまつなとジャコのいりに		ちりめんじゃこ	にんじん、キャベツ、とうもろこし、こまつな	こめあぶら	
18 月	かてめし		こうやどうふ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、かんぴょう、さやいんげん	すめし、こめあぶら、さんおんとう	601 kcal
	ししゃもフライとゆでキャベツ		こもやししゃもフライ(ししゃも)	キャベツ	こめあぶら(パンこ こむぎこ)	19.9 g
	すましじる		かまぼこ、なまわかめ、うずらたまご	にんじん、たまねぎ、糸みつば		
	みはや(オレンジ)			みはや		
19 火	コッペパン				コッペパン	718 kcal
	イチゴジャム			いちごジャム		24.9 g
	カレーシチュー		ぶたにく、ぎゅうにゅう、とろけるチーズ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、こめあぶら	
	ちくわのいそべあげ		ちくわ、たまご、あおのり		はくりきこ、こめあぶら	
20 水	ジャンバラヤ		とりももにく、むきえび	とうがらし、にんにく、たまねぎ、ミックスベジタブル	チキンライス、こめあぶら	671 kcal
	やきウィンナー		むえんせきウィンナー			22.9 g
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	
	ふゆやさいのとうにゅうスープ		ベーコン、おいしいあさり、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほんしめじ、カリフラワー、はくさい	こめあぶら、じゃがいも	
21 木	わかめごはん				こめ	656 kcal
	ホルモンあげ		ちくわ、たまご		はくりきこ、パンこ、こめあぶら、さんおんとう	23.6 g
	じょうしゅうサラダ		ツナ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	しらたき	
こしね汁		ぶたももにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、なましいたけ、ねぎ、こまつな、こんにゃく	こめあぶら、さといも		
22 金	サンマーメン		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	ホットちゅうかめん、こめあぶら、かたくりこ、ごまあぶら	669 kcal
	みそポテト		みそ		じゃがいも、はくりきこ、こめあぶら、さんおんとう	22.6 g
	チーズサラダ		さいころチーズ	キャベツ、ブロッコリー		
25 月	かつどん		とりむねにく		こめ、はくりきこ、パンこ、こめあぶら、さんおんとう	638 kcal
	いそのかあえ		きざみのり、かつおぶし、ちりめんじゃこ	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん		28.5 g
	なめこじる		とうふ、みそ	だいこん、なめこ、ねぎ、こまつな		
26 火	くるパン				くるパン	634 kcal
	にぼうとう		あぶらあげ	にんじん、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	こめあぶら、ひもかわ	26.8 g
	たらんのアヒージョふう		まだら	にんにく、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ	オリーブオイル	
ほうれんそうとひじきのサラダ	ツナ、ひじき	キャベツ、にんじん、たまねぎ		こめあぶら、さとう		
27 水	ごはん				こめ	669 kcal
	ふかつちんのきずなやきとり		とりむねにく、とりレバー	しょうが、ねぎ	かたくりこ、こめあぶら、さとう	26.1 g
	ねぎめた		かまぼこ、みそ	ねぎ	すりごま、さとう	
	しげただじる		みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こんにゃく	こめあぶら、さといも、しらたまだんご	
28 木	ごはん				こめ	652 kcal
	さばのねぎみそやき		まさば、みそ	しょうが、ねぎ	さんおんとう	27.0 g
	たくあんサラダ		ハム	きざみたくあん、キャベツ、きゅうり	ごま、こめあぶら	
スタミナスープ	ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんにく		じゃがいも		

※ 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。栄養価は小学校中学年の数値です。給食回数・・・16回

☆献立表の形が変わります

今月から、料理ごとの食材料を明記します。お料理の横一列に、赤・緑・黄の順で、使用している食材が入っています。文字が少し小さくなりますが、情報提供の意味もあり、深谷市で統一することになりましたので、ご理解ください。よろしくお願致します。

28 木	ごはん		
	さばのねぎみそやき	まさばみそ	しょうが、ねぎ
	たくあんサラダ	スタミナスープに入っている食材です。	
スタミナスープ		ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たま