

令和2年度 3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とのえる	きのなかま エネルギーになる	たんぱく質
1月	ごはん				こめ	597 kcal
	さばのねぎみそやき		さば, みそ	しょうが, ねぎ	さんおんとう	24.9 g
	やさしいため		ベーコン	にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, とうもろこし, にら	こめあぶら	
	かきたまじる		なると, とうふ, たまご	にんじん, たまねぎ, こまつな	かたくりこ	
2火	ツイストパン				ツイストパン	625 kcal
	チキンのこうみやき		とりにく, チーズ	たまねぎ, パセリ	オリーブオイル, パンこ	28.7 g
	ほうれんそうとコーンのソテー		ベーコン	にんじん, キャベツ, とうもろこし, ほうれんそう	こめあぶら	
	①クラムチャウダー		ベーコン, あさり, ちょうりよう牛乳	にんじん, たまねぎ, はくさい	こめあぶら, じゃがいも	
3水	ちらしずし		とりにく, あぶらあげ, たまご, きざみのり	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, れんこん	こめ, こめあぶら, さんおんとう, じょうはくとう	633 kcal
	ワカサギフリッター		ワカサギフリッター		こめあぶら	22.1 g
	さんしょくサラダ			キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー		
	なのはなのすまじる		とうふ, あさり, わかめ	にんじん, なばな, みつば		
4木	ハヤシライス		ぶたにく, チーズ, ちょうりよう牛乳	たまねぎ, にんじん, たまねぎ, しょうが	こめ, じゃがいも, こめあぶら	637 kcal
	オムレツ		たまご			20.1 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		
5金	なめこおろしうどん		とりにく, なると, あぶらあげ	にんじん, なめこ, ほししいたけ, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	じごなうどん	612 kcal
	かきあげ		ちりめんじゃこ, ひじき, だいず, たまご	たまねぎ, にんじん	こむぎこ, こめあぶら	21.6 g
	セサミサラダ			キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, レモンかじゅう	ごま, あぶら, さんおんとう	
8月	ごはん				こめ	584 kcal
	さけのめんたいマヨやき		さけ, からしめんたいこ		ノンエッグマヨネーズ	27.2 g
	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	あぶら, じょうはくとう	
	①スタミナスープ		ぶたにく, とうふ, みそ, ちょうりよう牛乳	たまねぎ, にんじん, たまねぎ, だいこん, ねぎ	こめあぶら, じゃがいも	
9火	こどもパン				こどもパンスライス	638 kcal
	ソースやきそば		ぶたにく, あおのり, さくらえび	たまねぎ, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし	こめあぶら, ちゅうかめん	23.5 g
	やきウインナー		むえんせきウインナー			
	チーズサラダ		さいころチーズ	きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, レモンかじゅう	あぶら, じょうはくとう	
10水	ごはん				こめ	642 kcal
	さばのしおやき		さば			27.2 g
	きりぼしだいこんのいりに		あさり, ちくわ, あぶらあげ	にんじん, 切干しだいこん	こめあぶら, さんおんとう	
11木	わかめごはん		わかめ		こめ	606 kcal
	ちくわのいしがきあげ		ちくわ, たまご		こむぎこ, ごま, こめあぶら	21.8 g
	とんじる		ぶたにく, とうふ, みそ, 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	
	いちご			いちご		
12金	ごまみそラーメン		ぶたにく, みそ	にんじん, しょうが, たまねぎ, たまねぎ, りょくとうもやし, きくらげ, とうもろこし, ねぎ, にら	ちゅうかめん, こめあぶら, すりごま	664 kcal
	いちごパンケーキ		たまご, ちょうりよう牛乳	いちご	ホットケーキミックス, いちごジャム	24.6 g
	もやしのナムル		ハム	りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, たまねぎ, しょうが	ごまあぶら, じょうはくとう	
15月	カレーふうみかつどん		とりにく		こめ, こむぎこ, パンこ, こめあぶら, さんおんとう	667 kcal
	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, あぶら	29.1 g
	なめこじる		とうふ, みそ	だいこん, なめこ, ねぎ, こまつな		
16火	きなこあげパン		きなこ		コッペパン, こめあぶら, じょうはくとう	614 kcal
	①キャベツのペペロンチーノいため		ベーコン	とうがらし, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, こまつな	オリーブオイル	20.1 g
	①わんたんスープ		ぶたにく	にんじん, たまねぎ, きくらげ, りょくとうもやし, ねぎ, こまつな	ウェーブワンタン	
17水	カレーライス		とりにく, ちょうりよう牛乳, チーズ	たまねぎ, しょうが, にんじん, たまねぎ	こめ, こめあぶら, じゃがいも	766 kcal
	ポテトコロッケ				コロッケ, こめあぶら	22.2 g
	ハムとだいこんのサラダ		ハム	だいこん, きゅうり, キャベツ, レモンかじゅう	あぶら, じょうはくとう	
18木	ごはん				こめ	647 kcal
	とりにからあげ		とりにく	しょうが	かたくりこ, こめあぶら	28.8 g
	マカロニサラダ		ハム	にんじん, きゅうり, キャベツ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ, じょうはくとう	
	①コーンいりかふうスープ		ベーコン, 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	
19金	①ごもくうどん		とりにく, ちくわ, なると, あぶらあげ	にんじん, ほししいたけ, ねぎ, こまつな	じごなうどん	621 kcal
	しらたまだんごのきなこあえ		きなこ		しらたまだんご, じょうはくとう	23.1 g
	わふうサラダ		わかめ, いとかまぼこ, ほぐし	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, しょうが	あぶら, じょうはくとう, ごま	
22月	さんしょくそぼろごはん		とりにく, たまご	しょうが, グリンピース	こめ, さんおんとう, こめあぶら	585 kcal
	キャベツときゅうりのドレッシング			キャベツ, きゅうり		23.9 g
	さわにわん		ぶたにく, なまあげ	ごぼう, にんじん, たけのこ, なまししいたけ, みつば	こめあぶら, かたくりこ	
23火	くろパン				くろパン	635 kcal
	①にぼうとう		とりにく, 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	21.8 g
	のりしおポテト		だいず, あおのり		フレンチフライポテト, こめあぶら	
	はるやさいのごまマヨネーズ和え		いとかまぼこ, ほぐし	キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, にんじん	じょうはくとう, ノンエッグマヨネーズ, すりごま	

※ 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・・・17回