



令和3年度

4月 学校給食献立予定表

深谷市立深谷小学校



日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	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 ねつやちからのもとになる	1人1日 たんぱく質
12月	ちらしずし		とりにく、あぶらあげ、たまご、きざみのり	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、さやえんどう、れんこん	こめ、さとう、こめあぶら	600 kcal
	シシャモフライ		こもちししゃもフライ		こめあぶら	21.5 g
	はるやさいのごまマヨあえ		いとかまぼこ	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま	
	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、いとみつば		
13火	ゴマきなこあげパン		きなこ		コッパパン、こめあぶら、ごま、さとう	673 kcal
	ガタタン(北海道郷土料理)		とりにく、なると、ちくわ、あさり、たまご	にんじん、キャベツ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	しらたまだんご、こめあぶら、かたくりこ	23.8 g
	ハムとだいごんのサラダ		ハム	だいごん、きゅうり、キャベツ、レモンかじゅう	こめあぶら、さとう	
14水	ごはん				こめ	645 kcal
	サバのねぎみそやき		まさば、あかみそ	しょうが、ねぎ	さとう	29.8 g
	はるキャベツのおひたし		かつおぶし	キャベツ、にんじん		
	スタミナスープ		ぶたにく、とうふ、あかみそ、ちょうりよう牛乳	にんじん、たまねぎ、だいごん、ねぎ、にんにく	じゃがいも	
15木	ごはん				こめ	680 kcal
	マーボー豆腐		ぶたひきにく、あかみそ、とうふ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	こめあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	25.8 g
	シュウマイ		しゅうまい			
	もやしのナムル		ハム	りよくとうもやし、きゅうり、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	
16金	ごまみそラーメン		ぶたひきにく、あかみそ	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、りよくとうもやし、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、ごま、ごまあぶら	662 kcal
	さいのくにくまん				県産こむぎこ	25.5 g
	カイラーサンスー		ささみ	きゅうり、りよくとうもやし	さとう、ごまあぶら	
19月	ごはん				こめ	607 kcal
	とりのからあげ		とりにく	しょうが	かたくりこ、こめあぶら	28.6 g
	キャベツのペペロンチーノふう		ベーコン	とうがらし、にんにく、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	
さわにわん		ぶたにく、なまあげ	ごぼう、にんじん、たけのこ、なましいたけ、いとみつば	こめあぶら、かたくりこ		
20火	こどもパン				こどもパンスライス	647 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、りよくとうもやし	こめあぶら、ちゅうかめん	23.1 g
	やきウィンナー		むえんせきウィンナー			
	フルーツポンチ			みかんかん、ばいんかん、ワインこんにやく、こんにやくにんじん、レモンこんにやく、	さとう	
21水	ごはん				こめ	602 kcal
	とりにくのバーベキューソース		とりにく	しょうが、りんご、レモンかじゅう、にんにく	さとう、かたくりこ	24.5 g
	ツナとやさいのミックスサラダ		ツナ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも、こめあぶら、さとう	
はるキャベツのみそしる		あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	キャベツ、にんじん、ねぎ			
22木	カレーライス		ぶたにく、ちょうりようぎゅうにゅう、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ	こめ、こめあぶら、じゃがいも	678 kcal
	だいずとゴボウのかけあげ		だいず、あおのり	ごぼう	かたくりこ、こめあぶら、さとう	22.0 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、レモンかじゅう	こめあぶら、さとう	
23金	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	637 kcal
	ちくわのいそべあげ		ちくわ、たまご、あおのり		こむぎこ、こめあぶら	26.5 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	こめあぶら、さとう	
26月	かつ丼		とりにく		こめ、こむぎこ、パンこ、こめあぶら、さとう	642 kcal
	磯の香あえ		きざみのり、かつおぶし、ちりめんじゃこ	ほうれんそう、りよくとうもやし、キャベツ、にんじん		31.2 g
	なめこ汁		とうふ、あかみそ	なめこ、ねぎ、こまつな、にんじん		
27火	くるパン				くるパン	620 kcal
	しろみぞかなのハーブパンこやき		まだら こなチーズ	にんにく、パセリ	オリーブオイル、パンこ	29.1 g
	ヘルシーサラダ		ツナ	キャベツ、きゅうり、ごぼう	こめあぶら、さとう	
	クリームシチュー		とりにく、ちょうりようぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	じゃがいも、こめあぶら	
28水	たけのこごはん		あぶらあげ とりにく	たけのこ、とうがらし、にんじん、さやいんげん	こめ、こめあぶら、さとう	600 kcal
	あつやきたまご		たまご			24.0 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		
じゃがいものみそしる		なまあげ、なまわかめ、しろみそ、あかみそ	たまねぎ	じゃがいも		
30金	しょうゆラーメン		ぶたにく、なると、うずらたまご	しょうが、にんにく、にんじん、りよくとうもやし、きくらげ、ねぎ、チンゲンツアイ	ちゅうかめん	678 kcal
	おからドーナツ		たまご、ちょうりようぎゅうにゅう		ホットケーキミックス、くろぎとう、こめあぶら	24.0 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	

※ 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・・・14回