



# 令和3年度 7月 学校給食献立予定表 深谷市立深谷小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質
1木	ごはん				こめ	613 kcal
	ぶたきむちいため	MILK	ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさいキムチ、りょくとうもやし、にら	ごまあぶら、さとう、ごま	21.8 g
	あげぎょうざ	MILK	あげぎょうざ		こめあぶら (ぎょうざのかわ)	
	ごもくスープ		とりにく、とうふ、たまご	にんじん、たけのこ、きくらげ、えのきたけ、ねぎ、チンゲンツァイ	ごまあぶら、かたくりこ	
2金	おきなわソーキそば		ぶたももにく かまぼこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら	じごなうどん、さとう	636 kcal
	べにいもごまだんご ジャコとだいこんの サラダ	MILK	ちりめんじゃこ	だいこん、きゅうり	べにいも ごま こめあぶら	23.6 g
5月	ごはん				こめ	618 kcal
	鹿児島産かんぱちの てりやき	MILK	かんぱち		さとう	29.2 g
	きりぼしだいこんのいりに		あさり、さつまあげ、あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん	こめあぶら、さとう	
	さつまじる		とりにく、なまあげ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	こめあぶら、さつまいも	
6火	くろパン				くろパン	621 kcal
	フィッシュイタリアン		ホキ チーズ	にんにく、バジル、トマト	オリーブオイル パンこ	26.1 g
	はなやさいのサラダ	MILK		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ		
	とうにゅう パンプキンスープ		とりにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、かぼちゃベース、ト、パセリ	こめあぶら	
7水	れいとうみかん			みかん		
	てまぎずし		やきのり、ぶたももにく、みそ	にんにく、しょうが	こめ、こめあぶら、さとう、ごま	570 kcal
	たなばたスープ	MILK	いとかまぼこ	にんじん、だいこん、さやいんげん、オクラ	ほしのふ そうめん	20.9 g
8木	ほしゼリーのフルーツ ごはん			パインアップルかん みかんかん		
	マーボなす豆腐	MILK	ぶたひきにく、とうふ	なす、ピーマン、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ	こめあぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	681 kcal
	ポークしゅうまい	MILK	しゅうまい		(しゅうまいのかわ)	24.7 g
	はるさめサラダ		ハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	はるさめ	
9金	かんとんめん		ぶたにく	にんじん、しょうが、たけのこ、りょくとうもやし、ねぎ、にら、チンゲンツァイ	ちゅうかめん、こめあぶら、かたくりこ、ごまあぶら	607 kcal
	とうもろこし	MILK		とうもろこし		24.3 g
	ポテトのさっぱりサラダ		チーズ	ブロッコリー		
	ヨーグルト		ヨーグルト		じゃがいも	
12月	わかめごはん		わかめ		こめ	622 kcal
	ゴーヤチャンプルー		とうふ ぶたにく たまご	にがうり、りょくとうもやし、にら	ごまあぶら	23.9 g
	ワカサギフリッター	MILK	ワカサギフリッター		こめあぶら	
	なつふうスープ		ベーコン、たまご	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、オクラ、トマト	かたくりこ	
13火	こどもパン				こどもパンスライス	651 kcal
	カレーやきそば	MILK	ぶたにく、あおのり	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、むしちゅうかめん	26.2 g
	やきウインナー		むえんせきウインナー			
	ヘルシーサラダ		ツナ	キャベツ、きゅうり、ごぼう		
14水	ごはん				こめ	621 kcal
	しろみざかなの なんぼんづけ	MILK	まだら	ねぎ、にんにく、しょうが、とうがらし	かたくりこ、こめあぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	23.3 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	
	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	
15木	なつやさいの カレーライス	MILK	ぶたにく、ちょうりよう牛乳、 チーズ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン	こめ、こめあぶら、じゃがいも	693 kcal
	だいちずのかりかりあげ すいか		だいちず、あおのり		こめあぶら、さとう	21.0 g
				すいか		
16金	いなかうどん		ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、なす	じごなうどん、こめあぶら	695 kcal
	深谷レンガパンケーキ	MILK	ヨーグルト きなこ ちょうり よう牛乳		ホットケーキミックス、くろざとう オートミール	24.2 g
	スティックやさしい			だいこん、きゅうり		
19月	かつどん		とりにく		こめ、こもぎこ、パンこ、こめあぶら、さとう	637 kcal
	おかかあえ	MILK	かつぶし	キャベツ、ほうれんそう、にんじん		28.9 g
	もずくスープ		かまぼこ もずく	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、しょうが		

※ 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・・・13回

## 今月の献立より

### 5日 鹿児島県産カンパチの照り焼き

カンパチは、給食で初めて登場のお魚です。コロナ禍の影響を受けた農林水産物を支援する国の助成制度に鹿児島県垂水市漁業協同組合から無償提供していただきました感謝して味わっていただきましょう！



### 7日 七夕献立

七夕の行事食でそうめんの献立です。

7月7日は五節句の一つです。もともと七夕には「さくべい」という縄のよう編んだ小麦粉のお菓子をお供えて無病息災を願っていましたが、それが後にそうめんになったといわれています。

