



# 令和3年度 10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	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ エネルギーになる	エネルギー たんぱく質
1 金	きつねうどん		あぶらあげ ぶたにく	にんじん、ねぎ、こまつな	じごなうどん、さとう	629 kcal
	アメリカンドッグ		むえんせきウィンナー		こむぎこ、ホットケーキミックス、こめあぶら	23.9 g
	グリーンサラダ			キャベツ、きゅうり、ブロッコリー		
4 月	はつがげんまいいりごはん				こめ はつがげんまい	639 kcal
	さといものみそのスタミナがらめ		あかみそ、ぶたにく、ぶたレバー	にんにく、しょうが、なす	さとう、かたくりこ、さといも、こめあぶら	24.5 g
	ほねぶとあえ			キャベツ、にんじん		
	けんちんじる		なまあげ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	こめあぶら	
5 火	くろごまきなこあげパン		きなこ		コッペパン、こめあぶら、くろごま、さとう	611 kcal
	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		22.7 g
	とうふとやさいのコンニャク		ベーコン、とりにく、あさり、とうふ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、こまつな	こめあぶら、じゃがいも	
7 木	カレーライス		とりにく、きゅうりにゅう、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマトかん	こめ、こめあぶら、じゃがいも	657 kcal
	だいちのしゃりしゃりあげ		だいち		こめあぶら、さとう、ごま	23.7 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		
8 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	672 kcal
	ブルーベリーパンケーキ		ヨーグルト、きゅうりにゅう、たまご	ブルーベリーソース(県産)	ホットケーキミックス	24.7 g
	はるさめサラダ			きゅうり、にんじん、キャベツ	えんどうはるさめ	
11 月	ごはん				こめ	605 kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく	しょうが、にんにく、レモン	かたくりこ、こめあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	25.0 g
	ちゅうかスープ		ベーコン、わかめ	にんじん、たまねぎ、きくらげ、こまつな	えんどうはるさめ	
	きりぼしだいこんのピリからいため		あさり、ちくわ、あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん	ごまあぶら、さとう	
12 火	フラワーロール				フラワーロール	637 kcal
	もりのきのコスパゲッティ		ベーコン、きざみのり	にんにく、とうがらし、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、エリンギ、えのきたけ、こまつな	ディチェコスパゲッティ、サラダ油、こめあぶら	24.1 g
	やきウィンナー		むえんせきウィンナー			
	イタリアンサラダ(チーズいり)		チーズ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、あかピーマン		
14 木	ごはん				こめ	600 kcal
	しろみぎざかなのなんばんづけ		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	23.7 g
	やさしいため		ベーコン	にんじん、キャベツ、りよくとうもやし、とうもろこし、にら	こめあぶら	
	やさいわん		なまあげ、しろみそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな こんにゃく	こめあぶら、じゃがいも	
15 金	なめこおろしうどん		とりにく、なると	にんじん、なめこ、ねぎ、こまつな、だいこん	じごなうどん	600 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	25.4 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	
18 月	ごはん				こめ	602 kcal
	はたはたのからあげ		はたはた	しょうが	こめあぶら	22.9 g
	だいちのいそに		ひじき、だいち、さつまあげ	にんじん、さやいんげん こんにゃく	こめあぶら、さとう	
	つきみだんごじる		とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、こまつな	こめあぶら、だまこもち、さといも	
19 火	くろパン				くろパン	625 kcal
	にぼうとう		とりにく、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	こめあぶら、ひもかわ	22.3 g
	だいちとポテトのあげに		だいち	パセリ	じゃがいも、こめあぶら、さとう	
	ツナとひじきのサラダ		ツナみずに、ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん		
20 水	ごはん				こめ	608 kcal
	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
	きゅうりのピリッとづけ			きゅうり		
	なまあげのチャオサイ		ぶたにく、あかみそ、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	こめあぶら、さとう	
21 木	ごはん				こめ	584 kcal
	サバのねぎみそやき		まサバ、あかみそ	しょうが、ねぎ	さとう	26.6 g
	おかかあえ			キャベツ、ほうれんそう、にんじん		
	けんちんじる		とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	こめあぶら、さといも	
22 金	サンマーめん		ぶたにく、なると	にんじん、しょうが、たけのこ、りよくとうもやし、ねぎ、キャベツ	ちゅうかめん、こめあぶら、かたくりこ、ごまあぶら	631 kcal
	みそポテト		あかみそ		じゃがいも、こむぎこ、こめあぶら、さとう	23.4 g
	こまつなとじゃこのいりに		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	
25 月	かつどん		とりにく、だいち		こめ、こむぎこ、パンこ、こめあぶら、さとう	617 kcal
	しおこんキャベツ		しおこんぶ	キャベツ		29.3 g
	じゃがいものみそしる		なまあげ、しろみそ	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	
26 火	ツイストパン				ツイストパン	642 kcal
	チキンこうみやき		とりにく、チーズ	にんにく、パセリ	オリーブあぶら、パンこ	32.2 g
	あきのみかくシチュー		むえんせきウィンナー、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、エリンギ	こめあぶら、さつまいも	
	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		
27 水	ごはん				こめ	588 kcal
	さけのめんたいマヨネーズやき		しろさけ 40g、からしめんたいこ		ノンエッグマヨネーズ	27.9 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、きりぼしだいこん、さやいんげん	こめあぶら、さとう	
28 木	キムぶたじる		ぶたにく、とうふ、あかみそ、しろみそ	ごぼう、にんじん、ほくさいキムチ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	こめあぶら	
	きむたくごはん		ぶたにく	ほくさいキムチ、つぼづけ、にら	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま	655 kcal
	コロケ			キャベツ	じゃがいも、ぼんこ、こむぎこ、こめあぶら	21.1 g
	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	
29 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、ほしいたけ、ねぎ、こまつな	じごなうどん	642 kcal
	かぼちゃパンケーキ		きゅうりにゅう、チーズ、たまご	かぼちゃペースト	ホットケーキミックス	24.4 g
	グリーンサラダ			キャベツ、きゅうり、ブロッコリー		
	チーズ		チーズ			

※ 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。  
 ※6日(水) 13日(水)は給食なしです。 給食回数・・・19回