令和３年度　12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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 水	わかめごはん	MILK	わかめ		こめ	609 kcal
	とりにくとレバーのレモンに		とりにく　ぶたレバー	しょうが, レモン	かたくりこ, こめあぶら, さとう	28.8 g
	ﾎｳﾚﾝｿｳとﾋｼﾞｷのサラダ		ツナみずに, ひじき	きゅうり, にんじん, たまねぎ	こめあぶら, さとう	
	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	
2 木	ごはん				こめ	577 kcal
	サケのめんたいﾏﾖﾈｰｽﾞやき	MILK	しろさけ, からしめんたいこ		ノンエッグマヨネーズ	27.2 g
	ビーフン入りやさいいため		ぶたにく	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほししいたけ, にら	こめあぶら, ビーフン, ごまあぶら	
	わかめスープ		ベーコン, わかめ, うずらたまご	にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな		
3 金	きつねうどん	MILK	あぶらあげ, ぶたにく	にんじん, ねぎ	じごなうどん, さとう	638 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	24.7 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	
6 月	かつどん	MILK	とりにく		こめ, こむぎこ, パンこ, こめあぶら, さとう	632 kcal
	ヘルシーサラダ		ツナみずに	キャベツ, きゅうり, ごぼう	こめあぶら, さとう	29.9 g
	あさりととうふのみそしる		あさり, とうふ, しろみそ, あかみそ	にんじん, ねぎ, こまつな		
7 火	ココアあげパン	MILK	スキムミルク		コッペパン, こめあぶら, さとう	628 kcal
	ささみとやさいのﾐｯｸｽｻﾗﾀﾞ		とりささみ	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	22.1 g
	はくさいとにくだんごのスープ		とりひきにく　ぶたひきにく	たまねぎ, しょうが, にんじん, きくらげ, はくさい, ねぎ, こまつな	こむぎこ, かたくりこ, えんどうはるさめ	
8 水	ごはん	MILK			こめ	617 kcal
	さばのねぎみそやき		まさば, あかみそ	しょうが, ねぎ	さとう	28.9 g
	だいずのいそに		だいず, さつまあげ ひじき	にんじん, さやいんげん　こんにゃく	こめあぶら, さとう	
	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, みつば	こめあぶら, かたくりこ	
9 木	ふゆやさいのカレーライス	MILK	とりにく, チーズ, ちょうりようぎゅうにゅう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマトかん　ごぼう	こめ, こめあぶら, さつまいも, こめあぶら	683 kcal
	だいすのかりかりあげ		だいず		かたくりこ, こめあぶら, さとう	22.2 g
	てづくりふくじんづけ			きゅうり, だいこん, れんこん, しょうが	さとう, ごま	
	はなみかん			みかん		
10 金	サンマーメン	MILK	ぶたにく, なると	にんじん, しょうが, たけのこ, りょくとうもやし, 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	627 kcal
	りんごパンケーキ		たまご, ヨーグルト	りんご	ホットケーキミックス	22.7 g
	ワカメサラダ		わかめ	きゅうり, とうもろこし, キャベツ	こめあぶら, さとう, すりごま	
13 月	きむたくごはん	MILK	ぶたにく	はくさいキムチ, つぼづけ, こねぎ	こめ, ごまあぶら, さとう, ごま	606 kcal
	シシャモフライ		こもちししゃもフライ		こめあぶら	25.6 g
	いそのかあえ		きざみのり, かつおぶし, ちりめんじゃこ	りょくとうもやし, キャベツ, にんじん		
	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	こめあぶら, じゃがいも	
14 火	くろパン	MILK			くろパン	651 kcal
	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	23.3 g
	のりしおポテト		だいず, あおのり		じゃがいも, こめあぶら	
	ふゆやさいのごまマヨあえ		いとかまぼこ　ほぐし	キャベツ, ブロッコリー, にんじん	さとう, すりごま	
15 水	ごはん	MILK			こめ	570 kcal
	マーボーどうふ		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	22.0 g
	しゅうまい		しゅうまい			
	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, にんにく, しょうが	ごまあぶら, さとう	
16 木	ハヤシライス	MILK	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, トマトかん	こめ, こめあぶら, じゃがいも	643 kcal
	ハートオムレツ		オムレツ			22.0 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	こめあぶら, さとう, ごま	
17 金	こしねうどん　深谷産アレッタ	MILK	ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, あかみそ	ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ, こまつな　こんにゃく	じごなうどん, こめあぶら, さといも	676 kcal
	ぶたにくとアレッタのｵｲｽﾀｰｿｰｽいため		ぶたにく	にんにく, にんじん, ねぎ, ブロッコリー	こめあぶら	30.3 g
	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	
20 月	うまにどん　冬至（とうじ）	MILK	ぶたにく, いか　, うずらたまご	しょうが, にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲンツァイ, ほししいたけ	こめ, こめあぶら, かたくりこ, ごまあぶら	709 kcal
	かぼちゃのいとこに		あずき	かぼちゃ	さとう	28.2 g
	さけチーズフライ		さけチーズフライ	キャベツ	こめあぶら	
21 火	バターロール	MILK			バターロール	641 kcal
	フライドチキン		とりにく	しょうが, にんにく	かたくりこ, こめあぶら	23.7 g
	クリスマスサラダ			ブロッコリー, だいこん, 赤ピーマン		
	コーンシチュー　クリスマス献立		ベーコン, 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, コーンペースト, パセリ	じゃがいも, こめあぶら	

※　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・・・１５回