



日	曜	献立名			食品の種類			献立回数 (1661) タンパク質	
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える		
1	金	ごはん		肉じゃが 厚焼き玉子 おひたし	牛乳 豚肉 かつお節 厚焼き玉子 さつま揚げ	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖 油	玉ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ	804 28.6	
4	月	わかめごはん		豚肉と高野豆腐のごまだれ かみかみサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 レバー 高野豆腐 みそ ハム するめ	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん ほうれん草 ねぎ ごぼう 切り干し大根 きゅうり	842 32.6	
5	火	山型食パン		鮭のマヨネーズ焼き 温野菜 野菜コンソメスープ	牛乳 鮭 チーズ	山型食パン 毎ジャム マヨネーズ 油 じゃがいも	パセリ レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜 きゅうり ブロッコリー	785 31.7	
6	水	お弁当の日							
7	木	かつ丼		野菜わん ひじきサラダ デザート	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 生揚げ みそ ツナ	ごはん じゃがいも 三温糖 油 パン粉 ごま デザート	ねぎ にんじん 大根 小松菜 ごぼう キャベツ きゅうり	866 33.7	
8	金	ごまみそラーメン		春雨サラダ 黒糖パンケーキ	牛乳 豚肉 みそ ハム 卵	ホット中華麺 油 ごま油 ごま 春雨 黒砂糖 くるみ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 白菜キムチ ブルーン とうもろこし きゅうり キャベツ ねぎ	900 32.2	
11	月	ごはん		麻婆豆腐 揚げ餃子 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 餃子 ハム	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ なら にんにく しょうが もやし きゅうり	813 27.3	
12	火	ごはん		いわしの蒲焼き キャベツサラダ スタミナスープ ヨーグルト	牛乳 いわし 豚肉 生揚げ みそ ヨーグルト	ごはん 三温糖 油 片栗粉 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう 大根 にんじん にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	885 32.2	
13	水	コッペパン		キムチ入り焼きそば ひじきつくね 温野菜 フルーココボンチ	牛乳 豚肉 干しエビ 青のり ひじきつくね	コッペパン マヨネーズ 蒸し中華麺 油 ナタデココゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 白菜キムチ ブロッコリー きゅうり みかん もも パイン	798 29.4	
14	木	発芽玄米入り ごはん		白身魚の甘酢あんかけ 肉野菜炒め 五目中華スープ	牛乳 まだら 鶏肉 豆腐 豚肉 卵	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ なら 小松菜	774 31.8	
15	金	肉うどん		ちくわの石垣揚げ ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ちくわ 卵 青のり チーズ	地粉うどん 油 ごま 薄力粉 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ なら ブロッコリー	787 30.6	
18	月	ごはん		豚骨煮 小松菜サラダ 子持ちししゃもフライ	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃもフライ みそ わかめ	ごはん 油 三温糖 こんにやく	にんじん 大根 ごぼう さやいんげん しょうが 小松菜 きゅうり とうもろこし	889 29	
19	火	ハヤシライス		オムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ オムレツ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも バター マカロニ	にんじん しょうが にんにく きゅうり トマト キャベツ	893 29.1	
20	水	発芽玄米入り ごはん		あじフライ ゆでキャベツ じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 あじ わかめ 生揚げ あさり みそ 卵	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 こんにやく じゃがいも ごま 薄力粉	キャベツ 大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう グリンピース	813 29.4	
21	木	はちみつパン		鶏の照り焼き マカロニのヒリヒリ煮 ツナとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 えび チーズ ツナ ひじき	はちみつパン 油 マカロニ	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	925 37.3	
22	金	わかめごはん		豚肉の香味揚げ 冷や奴 だんご汁	牛乳 豆腐 豚肉 レバー 鶏肉 みそ	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖 白玉団子	しょうが にんじん 大根 ごぼう しめじ 小松菜 ししいたけ	814 32.6	
28	木	ジャージャー麺		エビシューマイ ポークシューマイ とうもろこし スティック野菜	牛乳 豚肉 みそ えびシューマイ ポークシューマイ	ホット中華麺 三温糖 油 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 とうもろこし 大根 きゅうり	830 31.7	
29	金	ごはん		鶏肉の南蛮漬け きゅうりの辛みそ和え にらたまスープ さくらんぼ	牛乳 鶏肉 卵 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが なら にんじん 小松菜 玉ねぎ きゅうり さくらんぼ	804 34.1	

※材料等の都合により、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。
※4日のかみかみ和えなどの明朝体の文字はかみかみメニューとなっています。

献立回数・・・17回

今月の献立から

4日(月) <虫歯予防メニュー>

するめが出ます。一日30回を目標によく噛んで食べましょう!

7日(木) <給食試食会>

保護者対象の試食会があります。よろしくお願ひします。

12日(火) <新メニュー キムチ入り焼きそば>

発酵食品であるキムチが入った焼きそばです。

キムチ入り焼きそばを食べて腸内環境を整えましょう!

28日(木) <地場産物の日>

深谷市でとれたとうもろこしが給食で出ます。楽しみですね!

牛乳が大きくなります

6/11、13、19、21、28は
250mlの量になります。

