

| 日 曜  | 献立名       |      |   | 食材  |  |   | エネルギー<br>(kcal)<br>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 火  | キムタクごはん   | MILK | 鯖のねぎみそ焼き<br>野菜わん<br>ヨーグルト                     | 牛乳 豚肉 さば<br>みそ 生あげ<br>ヨーグルト                   | 白飯 ごま油 三温糖<br>じゃがいも 油                    | 白菜キムチ 大根 こねぎ<br>しょうが にんじん 小松菜<br>ごぼう ねぎ                       | 815<br>32.6              |
| 2 水  | バターロール    | MILK | 焼きそば<br>ウィンナーの香味揚げ<br>ミニトマト 杏にポンチ             | 牛乳 豚肉 青のり<br>桜エビ フランクフルト<br>たまご ひじき<br>チーズ ツナ | バターロール 油<br>蒸し中華麺 薄力粉<br>ワインこんにゃく        | 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ<br>青ピーマン もやし ミニトマト<br>みかん 桃 ナタデココ           | 873<br>26.4              |
| 4 金  | うま煮ラーメン   | MILK | カルシウムパンケーキ<br>ヘルシーサラダ                         | 牛乳 豚肉 いか えび<br>うずらの卵 たまご<br>チーズ ツナ            | ホット中華麺 三温糖<br>さつまいも 片栗粉<br>ホットケーキミックス 油  | しょうが 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ<br>チンゲンツァイ にんじん 小松菜<br>キャベツ きゅうり ごぼう       | 841<br>33.4              |
| 7 月  | ひじきごはん    | MILK | 厚焼き玉子<br>豚汁<br>りんご                            | 牛乳 油揚げ ひじき<br>鶏肉 生揚げ みそ<br>大豆 厚焼き玉子 豚肉        | 白飯 薄力粉 パン粉<br>三温糖 油 ごま油<br>こんにゃく じゃがいも   | にんじん ごぼう さやいんげん<br>大根 ねぎ りんご                                  | 802<br>31.8              |
| 8 火  | かつ丼       | MILK | かみかみ和え<br>なめこ汁                                | 牛乳 鶏肉 たまご<br>チーズ ひじき するめ<br>生あげ みそ            | 白飯 薄力粉 パン粉<br>油 三温糖 ごま<br>ごま油            | 大根 きゅうり ごぼう にんじん<br>小松菜 なめこ ねぎ                                | 843<br>40.7              |
| 9 水  | はちみつパン    | MILK | クリームシチュー<br>サーモンのガーリックバター焼き<br>ブロッコリーのサラダ ゼリー | 牛乳 鮭 鶏肉<br>とろけるチーズ                            | はちみつパン 薄力粉<br>じゃがいも 油 三温糖<br>シチューベース ゼリー | にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん<br>とうもろこし ブロッコリー きゅうり<br>大根 ポッカレモン          | 831<br>33.8              |
| 10 木 | ごはん       | MILK | じゃがいものカレー煮<br>揚げ餃子<br>切り干し大根サラダ               | 牛乳 豚肉 餃子                                      | 白飯 じゃがいも 油<br>こんにゃく 三温糖<br>ピーナッツ         | 玉ねぎ にんじん さやいんげん<br>切り干し大根 ほうれん草 もやし                           | 778<br>25                |
| 11 金 | 黒パン       | MILK | 煮ほうとう<br>ほうれん草としめじのサラダ<br>ウィンナーのソテー みかん       | 牛乳 油揚げ<br>錦糸たまご<br>ウィンナー                      | 黒パン マーガリン<br>ひもかわ 油<br>上白糖               | 干ししいたけ 白菜 にんじん 大根<br>ねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ<br>ポッカレモン みかん          | 888<br>25.2              |
| 15 火 | スピナッチカレー  | MILK | 大豆のカリカリ揚げ<br>春雨サラダ<br>チーズで鉄分                  | 牛乳 鶏肉 ハム<br>チーズ 大豆<br>刺エビの唐揚げ                 | 麦 白飯 油 春雨<br>上白糖 バター<br>薄力粉 じゃがいも        | ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>にんにく しょうが セロリ きゅうり<br>チャツネ アップルソース トマト | 873<br>27.8              |
| 16 水 | アーモンド揚げパン | MILK | 白菜と肉団子のスープ煮<br>海のマリネ<br>カットパイ                 | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>ひじき たまご ツナ<br>わかめ                 | コッパン かたくり粉<br>粉アーモンド 春雨 油<br>グラニュー糖 薄力粉  | 玉ねぎ しょうが 白菜 にんじん<br>小松菜 キャベツ きゅうり<br>カットパイ ポッカレモン             | 802<br>27.9              |
| 17 木 | 発芽玄米ごはん   | MILK | たらの南蛮漬け<br>深谷ネギのナムル<br>納豆 みそ汁                 | 牛乳 たら<br>みそ ハム 生あげ<br>彩の国納豆                   | 発芽玄米ごはん 油<br>片栗粉 三温糖 ごま<br>ごま油 じゃがいも     | しょうが ねぎ にんにく<br>もやし ほうれん草<br>にんじん                             | 867<br>35.5              |
| 18 金 | ねぎまうどん    | MILK | 大豆とポテトの揚げ煮<br>ほうれん草のオイスター炒め                   | 牛乳 鶏肉 なた<br>大豆 刺エビの唐揚げ<br>いか 豚肉               | 地粉うどん じゃがいも<br>片栗粉 三温糖<br>ごま油 かき油 油      | しょうが にんじん 小松菜<br>パセリ たけのこ ほうれん草<br>にんにく ねぎ                    | 854<br>31.5              |
| 21 月 | わかめごはん    | MILK | 豚肉と高野豆腐のごまだれ<br>ねぎぬた<br>重忠汁                   | 牛乳 豚肉 レバー<br>高野豆腐 みそ<br>スクールかまぼこ              | わかめごはん 油<br>片栗粉 ごま 里芋<br>こんにゃく 白玉団子      | しょうが にんじん 大根<br>ねぎ ごぼう  | 839<br>31.7              |
| 22 火 | 発芽玄米ごはん   | MILK | さわらの西京焼き<br>切り干し大根の炒り煮<br>すいとんスープ             | 牛乳 さわら みそ<br>ちくわ 油揚げ 青のり                      | 発芽玄米ごはん 油<br>三温糖 薄力粉                     | 切り干し大根 にんじん<br>白菜 小松菜 ねぎ<br>さやいんげん                            | 856<br>32.5              |
| 24 木 | キャロットピラフ  | MILK | ひじきつくね<br>小カブとハムのサラダ<br>ミネストローネ 原宿ドック         | 牛乳 ひじきつくね<br>ベーコン 豚肉 あさり<br>ハム                | キャロットピラフ<br>油 じゃがいも 三温糖<br>マカロニ 原宿ドック    | にんじん セロリー にんにく<br>玉ねぎ キャベツ トマト かぶ<br>かぶの葉 きゅうり 大根 大根の葉        | 913<br>29                |
| 25 金 | ごまみそラーメン  | MILK | ブルーベリーパンケーキ<br>ほうれん草と卵のソテー                    | 牛乳 豚肉 みそ<br>たまご 粉チーズ<br>ベーコン                  | ホット中華麺 油 ごま<br>ホットケーキミックス<br>バター ごま油     | しょうが にんにく にんじん キャベツ<br>もやし なら 白菜キムチ とうもろこし<br>ねぎ ブルーベリー ほうれん草 | 892<br>33.4              |
| 28 月 | かつおめし     | MILK | ぐる煮<br>子持ちししゃもフライ<br>みかんヨーグルト                 | 牛乳 かつお 生あげ<br>子持ちししゃもフライ<br>ヨーグルト 昆布          | 白飯 ごま 里芋<br>こんにゃく 三温糖<br>油               | しょうが あさつき 大根 にんじん<br>ごぼう しめじ さやえんどう<br>みかん                    | 804<br>33.5              |
| 29 火 | ごはん       | MILK | 豚肉と大根の煮込み<br>エビカツ<br>和風サラダ                    | 牛乳 豚肉 さつま揚げ<br>エビカツ わかめ                       | 白飯 こんにゃく<br>三温糖 油 ごま                     | 大根 にんじん ねぎ しょうが<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー                           | 821<br>36.3              |
| 30 水 | ナン        | MILK | チリミート<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ                    | 牛乳 豚肉 粉チーズ<br>ベーコン ハム                         | 米粉入りナン 上白糖<br>バター 油 三温糖<br>じゃがいも マヨネーズ   | 玉ねぎ 青ピーマン にんじん パセリ<br>トマト パプリカ ソフィオニオン<br>ほうれん草 きゅうり とうもろこし   | 816<br>33.9              |

※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。

献立回数・・・19回

今月の献立から

8日(月) <かみかみ和え>

いい歯の日で、給食にかみかみ和えが出ます。

11日(金) <煮ほうとう>

渋沢栄一翁の命日で、栄一翁が好んでいた『煮ほうとう』が出ます。

28日(月) <かつおめし>

かつおめしは、高知県の郷土料理です。かつおの角切りを煮て、炊きたてのご飯に混ぜ、ゴマや小ねぎをちらした料理です。魚の苦手な子どもでも食べやすい味です。



25日は深谷市特産の日です。深谷市園芸協会よりほうれん草をいただきます。25日の『ほうれん草と卵のソテー』に使用する予定です。