



日曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) 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 木	発芽玄米入りごはん	MILK	さばの生姜焼き 磯の香和え 豚汁 みかん	牛乳 豚肉 生揚げ みそ のり かつお節 さば ちりめんじゃこ	発芽玄米入りごはん こんにゃく 油 じゃがいも	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん しょうが もやし みかん	810 33.4
2 金	カレーうどん	MILK	大学芋 青菜ときのこのソテー チーズで鉄分	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	地粉うどん 水あめ 片栗粉 三温糖 油 さつま芋 黒ごま カレールウ	玉ねぎ にんじん 小松菜 ちんげん菜 ほうれん草 とうもろこし しめじ キャベツ	858 28.2
5 月	発芽玄米入りごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 餃子 もやしのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 餃子 ハム	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり には	811 28.5
6 火	わかめごはん	MILK	がめ煮 厚焼き玉子 深谷ネギのナムル ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム 厚焼き玉子 ヨーグルト	わかめごはん 里芋 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん ねぎ りんご しょうが もやし ほうれん草 にんにく	823 32.5
7 水	ツイストパン	MILK	鶏肉とカシューナッツの炒め物 ほうれん草のサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 ペーコン ツナ	ツイストパン シチューベース じゃがいも 片栗粉 カシューナッツ 三温糖 油	しょうが 青ピーマン 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 もやし きゅうり にんじん	823 32.5
8 木	ひじきごはん	MILK	わかさぎフリッター けんちん汁 りんご	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 ワカサギフリッター	茶飯 油 三温糖 こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう さやいんげん 大根 ねぎ 干しいたけ ほうれん草 りんご	762 26.3
9 金	もやしラーメン	MILK	彩の国にらまんじゅう ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 うずらのたまご	ホット中華麺 油 ごま油 片栗粉 三温糖 小麦粉	しょうが にんじん もやし ねぎ には ちんげん菜 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ 大根 レモン	818 29
12 月	タコスライス	MILK	ごぼうサラダ ウイナーソティ 黄桃	牛乳 豚肉 大豆 とろけるチーズ みそ ウイナーソティ	白飯 油 三温糖 ごま マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 黄桃	858 31.2
13 火	冬野菜カレーライス	MILK	大豆とじゃこの甘辛揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 とろけるチーズ 大豆 剣エビ唐揚げ ちりめんじゃこ ハム	麦ご飯 油 パター 薄力粉 片栗粉 ごま 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ しょうが ブロッコリー ごぼう チャツネ れんこん 大根 トマト きゅうり	894 30.7
14 水	はちみつパン	MILK	鶏肉のオレンジ煮 グリーンサラダ パンプキンポターージュ	牛乳 鶏肉 レバー ベーコン 生クリーム チーズ	はちみつパン 片栗粉 じゃがいも 三温糖 油 上白糖	しょうが レモン かぼちゃ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	889 31.9
15 木	かやくごはん	MILK	ひじきつくね ピーフンソテー かぶとなめこのみそ汁	牛乳 油揚げ 大豆 鶏肉 ひじきつくね 豚肉 生揚げ みそ	白飯 油 三温糖 こんにゃく ピーフン かき油	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし かぶ 小松菜 なめこ ねぎ	758 34.5
16 金	黒パン にぼうとう	MILK	ちくわの石垣揚げ ほうれん草のクルミ和え	牛乳 油揚げ ちくわ たまご 青のり みそ	黒パン ひもかわ 油 薄力粉 ごま くるみ 三温糖	しめじ 大根 ねぎ 白菜 小松菜 にんじん ほうれん草 キャベツ みかん	833 27.5
19 月	和風焼き肉丼	MILK	おひたし ワンタンスープ クリスマスケーキ	牛乳 豚肉 みそ かつお節	白飯 ごま ワンタン クリスマスケーキ	玉ねぎ たけのこ エリンギ もやし しょうが にんにく には 小松菜 ねぎ ほうれん草 にんじん	957 42.5
20 火	わかめごはん	MILK	かつおの香り揚げ 冬野菜のごまマヨネーズ和え 鶏団子の水炊き風	牛乳 かつお たまご 豆腐 鶏肉 かまぼこ ひじき	わかめごはん 片栗粉 油 上白糖 マヨネーズ ごま しらたき	しょうが ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ キャベツ にんじん しいたけ ねぎ	795 36.6
21 水	カレーピラフ ドリア風	MILK	鶏の照り焼き さっぱりサラダ お楽しみゼリー	牛乳 えび 鶏肉 ハム とろけるチーズ	カレーピラフ ゼリー シチューベース パター 三温糖 油 上白糖	玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ レモン しょうが	778 31.5

※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・・・15回

今月の献立から

2日(金) <大学芋>

学校でとれたさつまいもを使用します。甘いたれがさつまいもとよく合います。さつまいもはビタミンCの宝庫です。

6日(火) <がめ煮>

福岡県の郷土食です。「がめ」とは寄せ集めるという意味です。こんにゃく、れんこん、ごぼうが入っていて食物繊維がたっぷりです。

14日(水) <パンプキンポターージュ>

冬至メニューです。かぼちゃはビタミンAが多く、風邪に負けない強い体を作ってくれます。



9日は深谷市特産の日です。深谷市園芸協会よりブロッコリーをいただきます。9日の『ブロッコリーサラダ』に使用する予定です。



19日(月)はクリスマスお祝いメニューでケーキが出ます。どんなケーキが出るか楽しみにしててください。

