



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 水	発芽玄米入り ごはん	MILK	すき焼き風煮 厚焼き玉子 大根おろし ごま和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 厚焼き玉子	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 白滝 ごま 上白糖	にんじん しいたけ ねぎ 白菜 大根 ほうれん草 もやし 小松菜	836 32.7
2 木	五目うどん	MILK	ほうれん草のかき揚げ 温野菜 チーズで鉄分	牛乳 油揚げ なたと わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ チーズ 桜エビ 大豆 卵 ツナ	地粉うどん 油 薄力粉	にんじん 小松菜 ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり	842 30.8
3 金	恵方手巻き寿司	MILK	小イワシフライ ゆでキャベツ けんちん汁 いちご	牛乳 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 焼きのり 豆腐 小イワシフライ	酢飯 油 三温糖 里芋 こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん キャベツ 大根 ねぎ 小松菜 いちご	817 27.6
6 月	発芽玄米入り ごはん	MILK	たらのみそマヨネーズ焼き 肉じゃが 磯の香和え いよかん	牛乳 たら みそ 豚肉 さつま揚げ 刻みのり かつお節 ちりめんじゃこ	発芽玄米入りごはん 油 マヨネーズ ごま 三温糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし いよかん	815 33.9
7 火	わかめごはん	MILK	豚肉の香味揚げ マカロニサラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 なたと レバー 卵 豆腐	わかめごはん 片栗粉 三温糖 油 マカロニ マヨネーズ 上白糖	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 小松菜	854 30.9
8 水	ココア揚げパン	MILK	ほうれん草とコーンのソティ クラムチャウダー クレープ	牛乳 あさり ベーコン チーズ	ココパン 油 クレープ アーモンド 上白糖 バター じゃがいも シチューベース	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 とうもろこし	895 25.5
9 木	発芽玄米入り ごはん	MILK	鮭チーズフライ 大豆の磯煮 キャベツ おこし汁 りんご	牛乳 鮭チーズフライ 大豆 ひじき さつま揚げ 鶏肉 みそ	発芽玄米入りごはん 油 こんにゃく 三温糖 里芋	キャベツ にんじん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 りんご	854 30.5
10 金	担々麺	MILK	大豆とポテトの揚げ煮 深谷ネギのナムル	牛乳 豚肉 みそ 剣エビの唐揚げ ハム 大豆	ホット中華麺 ごま 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 三温糖	にんじん しいたけ たけのこ いら ちんげん菜 小松菜 ねぎ にんにく しょうが パセリ もやし ほうれん草	827 32.3
13 月	かてめし	MILK	さばの塩焼き ピーナッツ和え すまし汁 ヨーグルト	牛乳 油揚げ 鶏肉 焼きちくわ さば 豆腐 かまぼこ ヨーグルト	茶飯 油 上白糖 こんにゃく ごま ピーナッツ	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし 大根 小松菜	776 36.5
14 火	かつ丼	MILK	小松菜のからし和え みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 ひじき 粉チーズ わかめ 油揚げ あさり みそ	ごはん 薄力粉 油 三温糖 パン粉	大根 ねぎ 小松菜 にんじん もやし キャベツ	836 36.3
15 水	クロワッサン	MILK	ソース焼きそば ブロッコリーとポテトのチーズ焼き アセロラポンチ	牛乳 豚肉 青のり 桜エビ ベーコン とろけるチーズ	クロワッサン じゃがいも 蒸し中華麺 油 ジュレ こんにゃく ナタデココ	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ もやし ブロッコリー みかん 黄桃 りんご	756 24.7
16 木	ごはん	MILK	生揚げの中華煮 エビフライ 春雨サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うずらの卵 ハム ブラックタイガー(えび)	ごはん 片栗粉 油 三温糖 カキ油 春雨	玉ねぎ にんじん しょうが 青ピーマン しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり にんにく	868 31.1
17 金	きつねうどん	MILK	小松菜と卵のソティ 白玉団子のきな粉和え	牛乳 油揚げ 豚肉 卵 ベーコン きな粉	地粉うどん 油 三温糖 白玉団子 上白糖	にんじん しいたけ ほうれん草 ねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし	836 31.2
20 月	ソイ丼	MILK	かみかみ和え 重忠汁	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 生揚げ みそ するめ ハム	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 里芋 ごま こんにゃく 白玉団子	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 大根 ごぼう ねぎ きゅうり	853 34.9
21 火	ごはん	MILK	八宝菜 餃子 豆腐サラダ パイン	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 なたと 餃子 豆腐 わかめ	ごはん 油 カキ油 ごま ごま油 片栗粉 三温糖	しょうが にんじん たけのこ キャベツ ちんげん菜 ブロッコリー きゅうり とうもろこし パイン	791 28.5
22 水	メロンパン	MILK	鶏の唐揚げ 小松菜サラダ コンスープ お楽しみゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン	メロンパン じゃがいも 油 三温糖 ごま ゼリー ごま油 バター 薄力粉	にんじん しょうが 小松菜 とうもろこし コーンペースト パセリ 玉ねぎ きゅうり	900 38.7
23 木	わかめごはん	MILK	たらのピザ風味焼き おふくろ煮 おひたし	牛乳 たら かつお節 鶏肉 さつま揚げ とろけるチーズ	わかめごはん こんにゃく 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン 大根 にんじん れんこん しいたけ さやいんげん ほうれん草 もやし	758 35.9
24 金	長崎ちゃんぽん麺	MILK	カステラ風パンケーキ ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 いか えび かまぼこ 卵 ツナ ひじき	ホット中華麺 片栗粉 油 ホットケーキミックス はちみつ ざらめ 三温糖	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ ほうれん草 きゅうり	868 34.5
27 月	太陽の恵み ごはん	MILK	厚焼き玉子 ナムル 貝沢山みそ汁	牛乳 ツナ 厚焼き玉子 みそ	茶飯 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま	切り干し大根 にんじん しいたけ もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	773 24.2
28 火	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 鶏肉 大豆 剣エビの唐揚げ チーズ ちりめんじゃこ ハム	麦ごはん じゃがいも 油 薄力粉 片栗粉 バター 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく チャツネ トマト セロリ 大根 きゅうり キャベツ りんご	886 29.7
29 水	ごはん	MILK	大根と豚肉の煮込み 子持ちししゃもフライ 和風サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 さつま揚げ 子持ちししゃもフライ わかめ かまぼこ ヨーグルト	ごはん こんにゃく 油 ごま 上白糖 三温糖	しょうが 大根 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	791 28.4

※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・・・21回

今月の献立から

3日(金) <節分メニュー>

節分の日には、巻き寿司を食べる風習があります。福を巻き込むという意味があるそうです。

15日(水) <子どもシェフコンテスト>

10月に行われた「子どもシェフコンテスト」で3-4歳訪部さんが受賞したメニューの『ブロッコリーとポテトのチーズ焼き』が給食に登場します。

2日は深谷市特産の日です。深谷市より「ねぎ」をいただきます。2日の「五目うどん」に使用する予定です。

