



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	
4 火	チキンチーズかつサンド チーズ	MILK	セサミサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	食パン パン粉 小麦粉 油 三温糖 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな ブロッコリー きゅうり	818 36.7
5 水	秋の香りごはん	MILK	さばの塩焼き 大根サラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ さば ハム 油揚げ みそ	茶飯 さつまいも じゃがいも ごま 油 ごま油 上白糖	しめじ にんじん ごぼう いんげん ねぎ だいこん きゅうり	792 30.6
6 木	なめこおろしうどん	MILK	ほうれん草のごま和え カルシウムパンケーキ	牛乳 なたと 鶏肉 油揚げ チーズ	地粉うどん さつまいも ホットケーキミックス ごま 三温糖	なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう キャベツ	826 28.9
7 金	給食はありません。						
10 月	ビビンバ	MILK	野菜たっぷり春巻き わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご わかめ 鶏肉 かまぼこ うずらの卵 春巻き チーズ	ごはん 三温糖 油 ごま ごま油	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう	805 31.8
11 火	ごはん	MILK	じゃが豚キムチ ひじき入り厚焼き玉子 大根おろし ねぎぬた	牛乳 豚肉 みそ ひじき入り厚焼き玉子 糸かまぼこ	ごはん じゃがいも 三温糖 油 ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん いら キムチ だいこん ねぎ	792 28.1
12 水	食パン	MILK	ハンバーグのデミグラスソース ヘルシーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ クリーム ツナ	食パン 油 バター 三温糖 小麦粉	たまねぎ セロリ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり ごぼう	820 28.2
13 木	しょうゆラーメン	MILK	大学芋 野菜の中華炒め	牛乳 鶏肉 なたと うずらの卵 豚肉	ホット中華麺 油 三温糖 水あめ 黒ごま さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ しめじ キャベツ	824 29.0
17 月	カツ丼	MILK	みそ汁 磯の香和え	牛乳 鶏肉 チーズ たまご ひじき みそ のり	ごはん 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも	えのきだけ たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん	806 35.5
18 火	子どもパン	MILK	鮭のムニエル マカロニサラダ じゃがいものガーリックスープ	牛乳 さけ 鶏肉 チーズ	子どもパン 小麦粉 バター 油 マヨネーズ じゃがいも	レモン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな トマト きゅうり にんじん	815 31.5
19 水	ココア揚げパン	MILK	チキンのちぎり揚げ ブロッコリーサラダ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひじき たまご ハム チキンのちぎり揚げ	コッパン 油 ココア アーモンド 上白糖 マヨネーズ 片栗粉 春雨 三温糖	たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな ブロッコリー きゅうり キャベツ	802 27.8
20 木	給食はありません。						
21 金	ごま味噌ラーメン	MILK	彩の国肉まん 深谷ねぎのナムル	牛乳 豚ひき肉 みそ 肉まん ハム	ホット中華麺 油 ごま 三温糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ねぎ とうもろこし ねぎ ほうれんそう	846 33.2
25 火	ごはん	MILK	豚肉の香味揚げ 青菜とベーコンのバター醤油炒め 重忠汁	牛乳 豚肉 レバー みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 さといも バター こんにゃく 白玉団子	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな えのきだけ	819 32.7
26 水	黒パン	MILK	煮ぼうとう ウイナーソテー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ ウイナー	黒パン ひもかわ 油 ドレッシング	しめじ はくさい にんじん だいこん ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	799 28.5
27 木	スピナッチカレーライス	MILK	大豆のかりかり揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 剣えびの唐揚げ ハム	ごはん じゃがいも バター 油 カレールウ 上白糖 ごま	ほうれんそう たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり キャベツ レモン	814 27.1
28 金	肉うどん	MILK	ちくわとさつまいもの天ぷら 冬野菜のごまマヨネーズ	牛乳 豚肉 ちくわ たまご 糸かまぼこ	地粉うどん さつまいも 油 三温糖 マヨネーズ ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ いら こまつな ほうれんそう キャベツ	809 28.5

※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(ごはん:6回、パン:5回、めん:4回)

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食では、埼玉県産や深谷市産の食材を使ったいろいろな献立から、地域で作られた作物を食べる「地産地消」をすすめています。

主食のお米には深谷市産のもの、パン、めんに使われている小麦粉は輸入した小麦粉だけでなく、埼玉県産のものも使用しています。

野菜は、有名な深谷ねぎをはじめ、きゅうり、ブロッコリー、ほうれんそうなど深谷市で多く生産されています。

たくさんのおいしい作物を作ってくれた地域の方々や秋の実りに感謝し、味わっていただきます。

深谷市や埼玉県の食材を
たくさん食べてね!!



さつまいもを使った献立がたくさん登場します!!



5日(水) 秋の香りごはん

素揚げしたさつまいもを混ぜ込んだごはんです。ほくほくとおいしいさつまいもとしめじ、ごぼう、いんげん、にんじんなどの野菜をたくさん使っています!!

13日(木) 大学芋

さつまいもを一口大に切って油で揚げて、甘いみつをからめます。甘いみつとさつまいもの相性はぴったりです!!

28日(金) ちくわとさつまいもの天ぷら

天ぷらにすると甘さが引き立ちます。うどんのつけ汁につけて食べるととってもおいしいです!!

毎月19日は「食育の日」

