



日	曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる (主にたんぱく質や無機質)	エネルギーになる (主に炭水化物や脂質)	体の調子を整える (主にビタミン)	
2	月	鶏五目ごはん 	MILK 	野菜椀 アジフライ キャベツ みかん	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき 刻みのり 豆腐 厚けずり みそ アジフライ	茶飯 油 砂糖 ジャがいも	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく キャベツ みかん	800 35.6
3	火	文化の日						
4	水	えびカツバーガー 	MILK 	豆腐のスープ煮 セサミサラダ	牛乳 えびカツ 豆腐 ベーコン	子供パンスライス 油 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ かぶ 小松菜 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	799 31.8
5	木	ごはん 	MILK 	和風ハンバーグ ヨーグルト ねぎめた(深谷市) えのきとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ハンバーグ 糸かまぼこ 厚けずり みそ フルーツヨーグルト	ごはん 砂糖 ごま ジャがいも	大根 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	812 29.0
6	金	担々麺 	MILK 	彩の国肉まん かみかみ和え	牛乳 豚肉 彩の国肉まん みそ するめ ハム	ホット中華めん 油 ごま油 ごま 砂糖	にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ いら しょうが 大根 きゅうり	787 32.2
9	月	ごはん 	MILK 	さんまのかば焼き からし和え 豚汁	牛乳 豚肉 みそ 厚けずり 厚揚げ	ごはん 油 砂糖 ジャが芋	しょうが 小松菜 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	855 30.8
10	火	ハヤシライス 	MILK 	大豆のカリカリ揚げ ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん ジャが芋 ハヤシルー バター 片栗粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ブロッコリー レモン キャベツ コーン	800 27.4
11	水	パインパン 	MILK 	白身魚のピザ風焼き ヘルシーサラダ 煮ほうとう(深谷市)	牛乳 ホキ チーズ 鶏肉 油揚げ 厚けずり ツナ	パインパン ひもかわ 油 砂糖	玉ねぎ パセリ しめじ 白菜 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう	784 34.1
12	木	ごはん・ふりかけ 	MILK 	ゼリーフライ(行田市) いもの 鍋物汁(川口市) 小松菜のひじき炒め	牛乳 ゼリーフライ 豚肉 豆腐 みそ 厚けずり ひじき 油揚げ かつお節 ふりかけ	ごはん 油 ごま油	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜	777 23.9
16	月	ごはん 	MILK 	鮭フライ 豚肉と切り干しのキムチ炒め かぶのみそ汁	牛乳 鮭フライ 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ 厚けずり	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 切り干し大根 しいたけ 白菜キムチ いら かぶ	795 33.4
17	火	ごはん 	MILK 	マーボー豆腐 ぎょうざ 深谷ねぎのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ぎょうざ ハム	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 たけのこ しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ いら にんにく しょうが もやし ほうれん草	820 29.7
18	水	フルーツ クリームサンド 	MILK 	ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ	牛乳 大豆 チーズ 豚肉 ツナ ひじき	コッペパンスライス 砂糖 ジャが芋 ごま 油	黄桃 パイン みかん パナナ にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	860 28.8
19	木	かてめし(秩父市) 	MILK 	重忠汁(深谷市) 野菜コロッケ キャベツ りんご	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 大豆 みそ 厚けずり	酢飯 油 砂糖 里芋 野菜コロッケ 白玉団子	にんじん ごぼう しいたけ いんげん こんにゃく ごぼう 長ねぎ 小松菜 りんご	864 26.2
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ごはん 	MILK 	きびなごごまフライ 和風サラダ 豚肉と大根の煮物	牛乳 豚肉 さつま揚げ きびなごごまフライ わかめ 糸かまぼこ	ごはん 砂糖 油 砂糖 ごま	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	743 24.0
25	水	食パン りんごジャム 	MILK 	チキンのフレーク焼き ポテトサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	食パン りんごジャム パン粉 マヨネーズ コーンフレーク ジャが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ	821 32.4
26	木	ごはん 	MILK 	春まき ジャーシャン豆腐 中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	ごはん 油 ごま油 春雨 片栗粉	しいたけ ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが チンゲン菜 玉ねぎ	784 28.6
27	金	ねぎまうどん 	MILK 	みそポテト(秩父市) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 なると 厚けずり みそ ベーコン	地粉うどん 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖 バター	しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 コーン キャベツ	800 26.5
30	月	ごはん 	MILK 	厚焼き卵 大根おろし 冬野菜のみそマヨネーズ ジャが芋の金平	牛乳 厚焼き卵 鶏肉 糸かまぼこ みそ	ごはん 油 ジャが芋 砂糖 ごま マヨネーズ	大根 人参 ごぼう こんにゃく グリーンピース ほうれん草 キャベツ	804 29.2
		17回 (ごはん:11回、パン:4回、麺:2回)			11月分平均栄養摂取量			806 29.6
					学校給食摂取基準			820 30.0

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。なお、13日と20日の給食はありません。

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと給食月間」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」を進めています。

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はなく、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、ほうれん草など深谷市で多く生産されています。

※太文字が県産食材を使用したメニューや郷土料理です。

