

牛乳は毎日ついています。



献立予定表



日	曜	献立名	主食	主菜＋副菜＋汁もの	材料名(体の中での働き)						栄養価				
					体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g			
				1群		2群		3群		4群		5群		6群	
1	木		ねぎまうどん	大手亭 野菜のごまマヨネーズ和え	鶏肉 なたね ハム	牛乳	にんじん 小松菜 フロッキー ほうれん草	生薑 おぎ キャベツ	地粉うどん さつまいも 上白糖 水飴 三温糖	揚げ油 炒め油 黒ごま ごま マヨネーズ	814	26.7			
2	金		小江戸カレー	大豆のかりかみ揚げ 和風サラダ	豚肉 大豆 糸かまぼこ	牛乳 チーズ かえり煮干し わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 生薑 にんにく キャベツ もやし	白飯 さつまいも 上白糖	炒め油 揚げ油 ごま	883	29.8			
5	月		ご飯	チーズはんぺんフライ キャベツのペペロンチーノ 鷹汁	はんぺん ベーコン 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 唐辛子	にんにく キャベツ コーン ごぼう 大根 ねぎ	白飯 こんにゃく じゃが芋	揚げ油 オリーブ油 炒め物	802	24.6			
6	火		メンチカツサンド	彩の国サラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン おさり	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん 白菜	子供パン さつまいも 三温糖 じゃが芋	揚げ油 マヨネーズ ごま 炒め油	884	27.0			
7	水		ソイ丼	マカロニサラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁	大豆 枝豆 豚ひき肉 ベーコン 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし	白飯 じゃが芋 三温糖 片栗粉 マカロニ	炒め物	825	32.5			
8	木		キムチ入りごま味噌ラーメン いい歯の日	春巻き カミカミサラダ	豚ひき肉 味噌 ハム	牛乳	にんじん	にんにく もやし 玉ねぎ きゅうり ごぼう 大根 キムチ コーン 生薑	ホット中華麺 春巻き 三温糖	炒め油 ごま油 揚げ油 ごま	806	29.6			
9	金		給食なし												
12	月		秋の香りご飯	子持ちししゃも唐揚げ おひたし 大根とじゃがいもの味噌汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん ほうれん草 小松菜	ごぼう しめじ キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	茶飯 さつまいも じゃが芋	炒め油 揚げ油	828	28.6			
13	火		黒ごまきなこ揚げパン	大根とじゃこのサラダ 煮ほうとう ヨーグルト	きな粉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 白菜 しめじ おぎ コーン 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 ひもかわ 三温糖	揚げ油 黒ごま 炒め油 サラダ油	881	29.9			
14	水		県民の日												
15	木		給食なし												
16	金		ご飯	ふっかちゃんの絆やきとり ねぎじゃこナムル 重忠汁	鶏肉 鶏しバー 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生薑 おぎ もやし 大根 きゅうり にんにく	白飯 片栗粉 三温糖 里芋 こんにゃく 白玉団子	炒め油 揚げ油 ごま油 ごま	811	30.4			
19	月		カツ丼	ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	白飯 じゃが芋 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油 ごま	826	36.0			
20	火		はちみつパン	チキン香味焼き もやしのナムル メキシカンシチュー	鶏肉 ハム 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく もやし 玉ねぎ コーン グリーンピース	ほちみつパン パン粉 上白糖 じゃが芋	オリーブ油 ごま ごま油 炒め油	808	40.4			
21	水		わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ 味噌の香和え 野菜梅	豚肉 豚しバー 高野豆腐 豆腐 味噌	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん 小松菜	生薑 大根 キャベツ ごぼう おぎ	わかめご飯 片栗粉 三温糖 こんにゃく じゃが芋	揚げ油 炒め油 ごま	799	32.0			
22	木		もやしラーメン	チョコバンケーキ おなか和え	豚肉 なたね かつお節	牛乳	小松菜 にんじん	生薑 もやし きくらげ キャベツ	ホット中華麺 ホットケーキミックス チョコレート	炒め油	824	32.0			
23	金		勤労感謝の日												
26	月		ビビンバ (野菜)	揚げ餃子 中華スープ	豚肉 味噌 卵 豆腐 ベーコン	牛乳 粉チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生薑 もやし 玉ねぎ きくらげ	白飯 三温糖 春雨	炒め油	863	32.3			
27	火		コッペパン	ウインナー グリーンサラダ スパゲティオボリタン	ベーコン ハム ウインナー	牛乳 粉チーズ さいごろチーズ	にんじん ピーマン フロッキー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ 上白糖	サラダ油 塩塩バター	838	32.3			
28	水		ご飯	鶏の唐揚げ中華ソース 深谷産フロッキーサラダ かき玉汁	鶏肉 味噌 ハム なたね 豆腐 卵	牛乳	フロッキー にんじん 小松菜	にんにく 生薑 おぎ きゅうり 玉ねぎ 大根 もやし	白飯 片栗粉 三温糖	揚げ油 ごま油 サラダ油	832	35.7			
29	木		けんちんうどん	小魚入り松葉蓐 ツナとひじきのサラダ チーズde豚汁	鶏肉 豆腐 まぐろ缶詰	牛乳 かえり煮干し チーズde豚汁	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 キャベツ コーン 玉ねぎ	地粉うどん こんにゃく 里芋 三温糖 さつまいも	炒め油 揚げ油 ごま サラダ油	826	28.4			
30	金		ハヤシライス	オムレツ ハムと大根のサラダ	豚肉 オムレツ ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 生薑 にんにく 大根 きゅうり キャベツ	白飯 じゃが芋 三温糖	炒め油 塩塩バター サラダ油 ごま	805	24.7			
給食回数 18回											ご飯食・10回 パン食・4回 めん食・4回	今月の平均栄養量	831	30.7	
・9日/15日給食なしです。												基準栄養量	830	30.3	



都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力の
ほど、よろしくお願いします。