



にち (ようび)	こんだて		あか		きいろ			みどり		えいようか		
	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる		ちから・ねつになる			からだのちようしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(火)	麦ごはん 1・3年生のお弁当		肉じゃが 塩昆布和え	牛乳	豚肉	精白米 油	麦 三温糖	じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布	583	21.0	
2(水)	麦ごはん 		豆腐の中華煮 中華和え	牛乳	豆腐	鶏肉	精白米 三温糖	麦 ごま 油	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな わかめ もやし きゅうり だいこん	576	23.7	
3(木)	文化の日											
4(金)	麦ごはん ごま塩 4年生のお弁当		ホキのゆず味噌かけ 肉団子スープ	牛乳	ホキ	肉団子	精白米 三温糖	麦 ごま 油	ゆず果汁 だいこん ねぎ しいたけ にんじん	611	24.0	
7(月)	麦ごはん 		じゃがいものスープ煮 こんにゃくサラダ	牛乳	鶏肉	ベーコン	精白米 油	麦 三温糖	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ こんにゃく だいこん きゅうり	574	21.2
8(火)	カミカミごはん いい値の日		ホキのかりん揚げ 茎わかめのピリ辛和え	牛乳 ホキ	枝豆	鶏肉	精白米 油	麦 三温糖	にんじん ごぼう 昆布 こんにゃく 茎わかめ キャベツ きゅうり もやし にんにく	574	23.7	
9(水)	おっさりこみうどん (小麦) 		大豆のしゃりしゃり揚げ (小麦) 海藻サラダ	牛乳	鶏肉	生揚げ	地粉うどん 油	じゃがいも 小麦粉 三温糖 ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ わかめ きゅうり もやし	609	27.0	
10(木)	白飯 		生揚げと鶏肉のみそ煮 即席漬け	牛乳	生揚げ	鶏肉	精白米	三温糖 油	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	609	25.1	
11(金)	セサミパン セサミパン (小麦乳) 		タラフライ (小麦) ミネストローネ タルタルソース(卵)	牛乳	タラフライ	ベーコン	セサミパン タルタルソース	じゃがいも 油	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトビュレ	641	24.1	
14(月)	県民の日											
15(火)	麦ごはん ひかよし給食		小江戸カレー 小松菜サラダ	牛乳	鶏肉		精白米 さつまいも ごま	麦 油 三温糖	じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし こまつな わかめ コーン	570	18.1
16(水)	しゃくし菜ご飯 		里芋コロッケ (小麦) まゆ玉汁	牛乳	鶏肉		精白米 油	ごま 白玉もち じゃがいも	しゃくし菜漬 にんじん しめじ こまつな	602	19.3	
17(木)	短縮3時間のため、給食はありません。											
18(金)	麦ごはん 3年生のお弁当		親子丼 (卵) ごま和え	牛乳	卵	鶏肉	精白米 ごま	麦 三温糖	にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう こまつな キャベツ もやし	585	25.2	
21(月)	茶飯 		サバのゴマ竜田揚げ (小麦) 呉汁	牛乳	サバのゴマ竜田揚げ	鶏肉	精白米 じゃがいも	三温糖 油	こんにゃく にんじん だいこん こまつな ねぎ	670	26.9	
22(火)	深谷ネギラーメン (小麦) 		いもけんぴ えのきたわかめのナムル	牛乳	鶏肉		ホット中華めん 三温糖	油 さつまいも はちみつ ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし わかめ えのきたけ	598	20.5	
23(水)	勤労感謝の日											
24(木)	チャーハン 		ひじき入り揚げ餃子 (小麦) 春雨スープ	牛乳	豚肉		精白米 ひじき入り揚げ餃子	油 春雨	にんじん ねぎ ピーマン コーン わかめ もやし えのきたけ しいたけ こまつな	601	20.7	
25(金)	チキンシュベスター (小麦乳) 		豆乳シチュー (小麦バター) ツナサラダ	牛乳	鶏肉	豆乳	チキンシュベスター 三温糖	じゃがいも 小麦粉 油 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん きゅうり キャベツ コーン	614	22.6	
28(月)	白飯 		鶏の唐揚げ (小麦) ごまキムチ汁	牛乳	鶏の唐揚げ	鶏肉	精白米	油 ごま	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく キムチ	629	30.9	
29(火)	わかめごはん 		さんまの生姜煮 かきたま汁 (卵)	牛乳	さんまの生姜煮	卵	精白米	もち米 じゃがいも	わかめ たまねぎ にんじん	587	25.7	
30(水)	白飯 		四川豆腐 きゅうりと大根のごまじょうゆ炒め	牛乳	豚肉	豆腐	精白米	油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	598	23.8	

↑ 地場産物強化ウィーク ↓

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	602 Kcal	23.5 g