

7月

こんだてよてい表



深谷市立八基小学校

日	主食	おかず	牛乳	熱量 kcal	体を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1 (火)	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き 豚汁★ ナムル	○	604	メルルーサ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ハム 牛乳 とろけるチーズ	ごはん サトイモ 角切りこんにやく マヨネーズ 炒め油	パセリ 人参 ほうれん草 ポツカレモン 牛蒡 大根 ネギ もやし きゅうり
2 (水)	نانのチリミートソース★	コンソメスープ チーズサラダ	○	536	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ さいころチーズ	ナン 薄力粉 三温糖 ジャガイモ バター サラダ油 イタリアンドレ	蒼ピーマン 人参 パセリ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ トウモロコシ キュウリ
3 (木)	ごはん	大根と豚肉の煮込み★ ベーコンと野菜のソテー 果物	○	626	豚肩 さつま揚げ あさり ベーコン 牛乳	ごはん 角切りこんにやく 三温糖 炒め油 バター	人参 なら さやえんどう 生姜 大根 ネギ キャベツ トウモロコシ グレープフルーツ
4 (金)	★ハヤシライス	チーズオムレツ シーザーサラダ	○	687	豚肩 チーズオムレツ ベーコン 牛乳 調理用牛乳 とろけるチーズ	麦飯 ジャガイモ バター 焼油 シーザードレッシング	人参 ブロッコリー 玉ねぎ 生姜 エリンギ ニンニク キュウリ キャベツ
7 (月)	ごはん	和風ハンバーグ セタスープ★ たくわんサラダ ゼリー	○	677	ハム かまぼこ 牛乳	ごはん 三温糖 そうめん 星麩 フレンチドレッシング	人参 さやいんげん オクラ たくわん キャベツ キュウリ 大根 ゼリー
8 (火)	かんどんめん 広東麺	枝豆 ブルーベリーパンケーキ★	○	689	豚肩 ウズラの卵 牛乳 調理用牛乳 パルメザンチーズ	中華めん 片栗粉 ホットケーキミックス 上白糖 炒め油 ゴマ油	人参 なら 青梗菜 ブルーベリー 生姜 もやし タケノコ ネギ 枝豆
9 (水)	しろあげパン	ブロッコリーとコーンのサラダ キムチ鍋スープ★	○	614	ハム 白みそ 牛乳	コッペパン 上白糖 揚げ油 ゴマ	ブロッコリー 人参 トウモロコシ 大根 白菜 キムチ シメジ ネギ
10 (木)	ごはん	鶏肉のカレーマヨ焼き ポテト キャベツの味噌汁★	○	646	鶏モモ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 とろけるチーズ	ごはん ポテト マヨネーズ 揚げ油	パセリ 人参 キャベツ 玉ねぎ
11 (金)	ごはん	鶏の唐揚げ★わかめスープ 花野菜ドレッシング とうもろこし	○	607	鶏モモ ハム ベーコン あさり 牛乳 わかめ	ごはん 片栗粉 春雨 揚げ油	人参 小松菜 生姜 ニンニク キュウリ キャベツ 玉ねぎ
14 (月)	おきなわ 沖縄ソーキそば★	お好み焼き ツナとひじきのサラダ	○	746	豚肩 かまぼこ ツナ 牛乳 ひじき	うどん 三温糖 お好み焼き	人参 なら 生姜 ネギ 玉ねぎ キャベツ トウモロコシ
15 (火)	ごはん	鮭の明太マヨネーズ焼き★ 和風サラダ 味噌汁	○	577	鮭 からし明太子 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 とろけるチーズ ひじき	ごはん じゃがいも マヨネーズ	人参 小松菜 キャベツ キュウリ 玉ねぎ
16 (水)	コッペパン スライス	インディアン焼きそば★ ポテトサラダ チキンナゲット	○	627	豚肉 いか ツナ チキンナゲット 牛乳 あおのり 桜エビ	コッペパンスライス 中華めん ジャガイモ 炒め油 サウザンアイランドドレ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり



ねんせいりん 1年生初め
リクエスト

ねんせいりん 5年生の林
です。

ねんせいりん 5年生の林
です。

ねんせい 2年生の
リクエスト



1学期最後
給食です。

給食室からお願いです。
夏休み中に給食着の名前やゴム、帽子のゴムの確認をお願いします。
また、当番さんは、マスクを使いますので、用意をお願いします。

★のついている献立が完食賞の献立です。





での
ニュー。

よく
です。

かんがっこう
間学校

かんがっこう
間学校

ニュー。



の