

11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)
4 か 火	ごはん	肉じゃが チーズオムレツ ゴマ和え	○	642	豚肉 薩摩揚げ チーズオムレツ 牛乳	ごはん ジャガイモ 突きこんにやく 三温糖 上白糖 油 ゴマ	にんじん 絹さや ほうれん草 玉葱 もやし
5 すい 水	チョコパン	カレーポテトコロッケ ミニトマト グラタン ゼリー カップエッグ ソテー	○	713	たまご ベーコン 牛乳 さいころチーズ	チョコパン 油 有塩バター	ミニトマト パセリ ほうれん草 にんじん トウモロコシ
6 もく 木	ごはん	カジキマグロの竜田揚げ 上州サラダ 味噌汁	○	656	めかじき ツナ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	ごはん 突きこんにやく じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 キュウリ 玉葱 ネギ
10 げつ 月	まーぼ ラーメン	厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ	○	593	豆腐 豚挽肉 赤味噌 厚焼き卵 牛乳	ちゅうかめん 三温糖 片栗粉 油	にんじん ニラ ブロッコリー ショウガ ニンニク たけのこ 椎茸 玉葱 ネギ
11 か 火	コッペ パン	鶏肉のレモン煮 煮ほうとう 果物	○	679	鶏モモ 油揚げ 牛乳	コッペパン 片栗粉 三温糖 ひもか 油	小松菜 にんじん レモン汁 シメジ 大根 ネギ 白菜 グレープフルーツ
12 すい 水	エビカツ バーガー	ポテトサラダ オニオンスープ	○	704	エビカツ ベーコン 牛乳	子供パンスライス ジャガイモ 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 玉葱 キュウリ ソテーオニオン トウモロコシ
13 もく 木	ごはん	鮭フライ たくわんサラダ ナメコ汁	○	589	鮭フライ ハム 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	ごはん 油 ゴマ	小松菜 刻みたくわん キャベツ キュウリ ナメコ ネギ
17 げつ 月	にく うどん	リンゴパンケーキ 和風サラダ	○	609	豚モモ なたと 卵 かまぼこ 牛乳 ひじき	うどん 蒸しパンミックス	にんじん ニラ 小松菜 ショウガ 玉葱 ネギ リンゴ リンゴジュース キャベツ
18 か 火	こねど 小江戸 カレー	グリーンサラダ パイ	○	634	豚肩 牛乳 とろけるチーズ	ごはん サツマイモ 油	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉葱 ニンニク ショウガ キャベツ キュウリ レモン汁
19 すい 水	フルーツ クリーム サンド	ひじき入りつくね コンソメスープ	○	619	ひじき入りつくね ベーコン 牛乳 クレーミーホイップ	コッペパン ジャガイモ	にんじん パセリ パイン もも みかん バナナ 玉葱トウモロコシ
21 きん 金	ごはん	タラの味噌マヨネーズ焼き 奈良和え 味噌汁	○	579	たら 赤味噌 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 粉チーズ 白味噌	ごはん 突きこんにやく 上白糖 マヨネーズ ゴマ 油	にんじん 小松菜 大根 レンコン 椎茸 白菜 玉葱
25 か 火	あき 秋の 香り ごはん	やきししゃも 冬野菜のゴママヨ和え 重忠汁	○	721	油揚げ 鶏胸肉 かまぼこ 赤味噌 牛乳 ししゃも	茶飯 サツマイモ 上白糖 さといも 角切りこんにやく 白玉団子 油 マヨネーズ ゴマ	にんじん サヤインゲン ほうれん草 ブロッコリー シメジ ゴボウ 大根 ネギ
26 すい 水	しょく 食パン	ジャーマンポテト 焼きウインナー ミネストローネ	○	722	ベーコン フランクウインナー 豚肉 アサリ 牛乳	食パン ジャガイモ マカロニ 油 有塩バター	にんじん トマト 玉葱 ニンニク セロリー ネギ キャベツ
27 もく 木	ごはん	鮭の塩焼き 切り干し大根の和え物 豚汁	○	568	しろさけ かまぼこ 豚肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	ごはん 上白糖 里芋 突きこんにやく ゴマ 油	にんじん ほうれん草 切り干し大根 もやし キュウリ ゴボウ 大根 ネギ
28 きん 金	どん カツ丼	ネギめた かき玉汁	○	661	鶏胸肉 卵 かまぼこ 白味噌 なたと 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 片栗粉 油 ゴマ	にんじん 小松菜 ネギ 玉葱

こんげつ さい くに
今日は彩の国
給食月間です。



あおぞらきゅうしよく
青空給食です

しぶさわ えいいち おう めいにち
渋澤 栄一 翁 命日
こんだて
献立です。

ねんせいおんがくかい
4年生音楽会

さい くに きゅうしよく
彩の国ふるさと給食
こねど
小江戸カレーです。

さい くに きゅうしよく
彩の国ふるさと給食
しげただじる
重忠汁です。

さい くに きゅうしよく
彩の国ふるさと給食
ネギめたです。



* 食材の都合により、献立を変更する場合があります