

# 1月 こんだてよてい表

ふかやしりつ やつもと しょうがっこう  
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)
9 (金)	ちらし寿司	チキンナゲット グリーンサラダ すまし汁	○	654	むきえび 鶏モモ 油揚げ 錦糸卵 チキンナゲット 牛乳 あられはんぺん のり わかめ	酢飯 三温糖 炒め油 サラダ油	にんじん サヤエンドウ ゴボウ ブロッコリー 小松菜 三つ葉 椎茸 酢バス キャベツ きゅうり
13 (火)	ごはん	家常豆腐 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ	○	645	豚肩 生揚げ 厚焼き卵 ハム 牛乳	ごはん 上白糖 片栗粉 三温糖 炒め油 ゴマ油 サラダ油	青ピーマン にんじん 青梗菜 ブロッコリー 干し椎茸 たけのこ ネギ ニンニク ショウガ キュウリ
14 (水)	食パン	スコッチエッグ チーズサラダ 豆腐と野菜のコンソメスープ	○	568	ウズラの卵 あさり 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 さいころチーズ	食パン 上白糖 サラダ油	ブロッコリー にんじん 小松菜 ジャム キャベツ キュウリ 玉葱 とうもろこし レモン
15 (木)	ごはん	回鍋肉 春雨サラダ 大根の味噌汁	○	623	豚肉 ハム 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	ごはん 三温糖 春雨 上白糖 ゴマ サラダ油 ゴマ油	青ピーマン にんじん 小松菜 キャベツ たけのこ ニンニク きゅうり 大根
16 (金)	ごはん	鯖の醤油みりん漬け シャキシャキホワイトサラダ するが汁	○	662	鯖 赤味噌 かまぼこ つみれ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	ごはん 三温糖 里芋 油 マヨネーズ	にんじん ショウガ ネギ 切り干し大根 白菜 キャベツ
19 (月)	肉うどん	玉子ドーナツ 青菜と油揚げの煮浸し	○	667	豚モモ なんと 油揚げ 牛乳	うどん 玉子ドーナツ 揚げ油	にんじん ニラ 小松菜 しょうが 玉葱 ネギ キャベツ
20 (火)	ごはん	大根と豚肉の煮込み ひじき入りつくね 磯の香和え	○	535	豚肩 薩摩揚げ アサリ ひじき入りつくね 牛乳 刻みのり ちりめんじゃこ	ごはん 角切りこんにやく 三温糖 炒め油	にんじん ほうれん草 ショウガ 大根 ネギ キャベツ
21 (水)	白ごま きなこ揚げパン	ほうれん草とひじきのサラダ 白菜と肉団子のスープ	○	629	きなこ ツナ ミートボール 牛乳 ひじき	コッペパン 上白糖 三温糖 春雨 揚げ油 ゴマ サラダ油	ほうれん草 にんじん 小松菜 きゅうり トウモロコシ 玉葱 ショウガ 白菜 レモン
22 (木)	ごはん	ぶりの塩焼き おかか和え 豚汁	○	589	ぶり 鰹節 豚こま 豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	ごはん 里芋 突きこんにやく 炒め油	ほうれん草 にんじん キャベツ ゴボウ 大根 ネギ
23 (金)	かてめし	鮭フライ 茹でキャベツ アサリの味噌汁	○	610	あさり 豆腐 赤味噌 牛乳	酢飯 三温糖 炒め油 ゴマ 揚げ油	にんじん サヤインゲン 小松菜 たけのこ ゴボウ 干し椎茸 かんぴょう キャベツ 玉葱
26 (月)	担々麺	彩の国肉まん 深谷ネギのナムル	○	662	豚挽肉 白味噌 ハム 牛乳	中華麺 彩の国肉まん 三温糖 油 ゴマ	にんじん 青梗菜 ニラ ほうれん草 生椎茸 たけのこ ねぎ ショウガ もやし にんにく
27 (火)	ハヤシライス	大豆のシャリシャリ揚げ ハムと大根のサラダ	○	676	豚肉 大豆 ハム 牛乳 とろけるチーズ	ごはん ジャガイモ 片栗粉 三温糖 上白糖 有塩バター 油 ゴマ	にんじん 玉葱 エリンギ しょうが ニンニク 大根 キャベツ
28 (水)	ハンバーガー	冬野菜のゴママヨネーズ和え コーンスープ	○	683	ハンバーグ かまぼこ 牛乳	子供パンスライス 上白糖 ジャガイモ 油 バター マヨネーズ ゴマ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん パサリ 玉葱 セロリー トウモロコシ
29 (木)	ジャンバラヤ	ツナと野菜のミックスサラダ 野菜コンソメスープ	○	579	むきえび ベーコン 鶏モモ肉 ツナ 豚肩 牛乳	ドライカレー じゃがいも 三温糖 有塩バター 油	ミックスベジタブル にんじん 小松菜 パセリ 玉葱 ニンニク キャベツ
30 (金)	たまごパン	煮ほうとう からしあえ 蒸しシュウマイ	○	560	とりむねに 鶏胸肉 油揚げ 牛乳	たまご 玉子パン ひもかわ 油	にんじん 小松菜 ホンシメジ ネギ 大根 白菜 キャベツ



全国学校給食週間  
1月26日～30日



※食材の都合により献立を変更する場合があります。