

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	熱量 kcal	体を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)
2月	肉うどん	サツマイモと金時の煮物 冬野菜のゴママヨネーズ和え	570	豚モモ なたと 煮豆 かまぼこ 牛乳	うどん サツマイモ はちみつ 三温糖 上白糖 マヨネーズ ゴマ	にんじん ニラ 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー ショウガ 玉葱 ネギ マーマレード ポッカレモン
4日	フルーツクリームサンド	ひじき入りつくねポトフ	775	ひじき入りつくね 豚モモ角切り ベーコン 牛乳 クレーミーパウダー	コッペパン ジャガイモ	にんじん パイン もも ミカン バナナ 玉葱 キャベツ
5日	ごはん	鶏肉のバーベキューソース ヘルシーサラダ 味噌汁	582	鶏モモ ツナ 豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	ごはん 上白糖 三温糖 片栗粉 サラダ油	にんじん 小松菜 ショウガ アップルソース ポッカレモン ニンニク キャベツ きゅうり
6日	ごはん	タラの味噌マヨネーズ焼き セサミサラダ スタミナ汁	600	タラ 赤味噌 ハム 豚肩 木綿豆腐 白味噌 牛乳 粉チーズ	ごはん 上白糖 ジャガイモ マヨネーズ ゴマ 油	にんじん キュウリ キャベツ 玉葱 大根 ネギ ニンニク
9日	ねぎまうどん	カルシウム蒸しパン 和風サラダ	631	鶏胸肉 なたと 卵 かまぼこ 牛乳 さいころチーズ ひじき	うどん ホットケーキミックス サツマイモ 上白糖 油 ゴマ	にんじん 小松菜 ネギ 玉葱 ショウガ キャベツ キュウリ
10日	小江戸カレー	グリーンサラダ オレンジ	668	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 ポッカレモン
11日	パン	煮ぼうとう チキンナゲット 上州サラダ	778	鶏胸肉 油揚げ チキンナゲット ツナ 牛乳	パン ひもかわ 突きこんにやく 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 しめじ ネギ 大根 白菜 キュウリ 玉葱
12日	ひじきごはん	鮭のチーズフライ 茹でキャベツ 重忠汁	691	油揚げ 鶏胸肉 大豆 鮭 チーズフライ 赤味噌 牛乳 ひじき	茶飯 三温糖 里芋 ゴマ	にんじん グリンピース キャベツ 大根 ゴボウ ネギ
16日	道産子風味噌ラーメン	卵ドーナツ 深谷ネギのナムル	700	豚肉 シーフドミックス 赤味噌 ハム 牛乳 わかめ	中華麺 卵ドーナツ 三温糖 油 ゴマ	にんじん ほうれん草 ショウガ ニンニク 玉葱 もやし トウモロコシ ネギ
17日	わかめ茶飯おにぎり	カレー風味唐揚げ 星オムレツ 温野菜 粉ふきいも	600	鶏もも 星オムレツ あおのり	わかめおにぎり 茶飯おにぎり 片栗粉 ジャガイモ プチゼリー 油	ブロッコリー ミントマト ショウガ
18日	コッペパンスライス	ソース焼きそば チーズサラダ グレープフルーツ	581	豚こま 牛乳 青のり 桜エビ さいころチーズ	コッペパン 中華麺 上白糖 油	にんじん ブロッコリー 玉葱 キャベツ もやし キュウリ ポッカレモン グレープフルーツ
19日	かつめし	ブロッコリーとコーンのサラダ わかめスープ	672	鶏胸肉 卵 ハム ベーコン あさり 牛乳 わかめ	ごはん 薄力粉 パン粉 砂糖 油	ブロッコリー にんじん 小松菜 玉葱 トウモロコシ 大根 ポッカレモン
24日	ごはん	肉じゃが 厚焼き卵 カントリーサラダ	653	豚肩 さつま揚げ 厚焼き卵 牛乳	ごはん ジャガイモ 突きこんにやく 三温糖 油	にんじん サヤインゲン 玉葱 キュウリ キャベツ 大根 ポッカレモン
25日	さきたまライスボール	チキンの香味焼き 海草サラダ メキシカンシチュー	659	鶏モモ イカ 鶏胸肉 大豆 牛乳 とろけるチーズ 海草ミックス	さきたまライスボール パン粉 上白糖 ジャガイモ 油 ゴマ	パセリ にんじん ニンニク キャベツ トウモロコシ キュウリ 玉葱
26日	ごはん	ハンバーグ ネギめた かき玉汁	589	ハンバーグ かまぼこ 白味噌 卵 なたと 牛乳	ごはん 三温糖 片栗粉 ゴマ	にんじん 小松菜 ネギ 玉葱
27日	秋の香りごはん	鯖の塩焼き ごま和え 味噌汁	632	油揚げ 鯖 鶏胸肉 赤味噌 白味噌 牛乳 わかめ	茶飯 サツマイモ 上白糖 油 ゴマ	にんじん サヤインゲン ほうれん草 ホンシメジ ゴボウ もやし 大根 ネギ
30日	サンマメン	春巻き ツナとひじきのサラダ	609	豚肩 春巻き ツナ 牛乳 ひじき	中華麺 片栗粉 上白糖 油	にんじん ショウガ たけのこ もやし ネギ キャベツ きゅうり

今月は彩給食月間

彩の国ふる小江戸カレー

波澤栄一 献立です。

彩の国ふる 重忠汁です

彩の国ふる 深谷ネギの

青空給食で



彩の国ふる ねぎめたで

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります



くに
り国
です。

きゅうしょく
さと給食
一です。

おう めいにち
翁 命日

きゅうしょく
さと給食
。

きゅうしょく
さと給食
ナムルです。

す



きゅうしょく
さと給食
す。