



# 11月 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	エネルギー-kcal たんぱく質-g
3日(月)は文化の日です。										
4	火		ぎつねうどん カルシウムパンケーキ 野菜ソテー	油揚げ 豚小間 たまご	牛乳 チーズ	地粉うどん さつまいも ホットケーキMIX	米糠油	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ こまつな	ねぎ キャベツ しめじ コーン	863 32.3
♪♪5日(水)は音楽祭です♪♪ 3年1組さん、3年2組さん、頑張ってください!!										
5	水		鶏ごぼうご飯 ししゃもフライ なめこ汁 おひたし りんご	鶏小間 油揚げ 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 ひじき ししゃもフライ	白飯	ごま 米糠油 白締油	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう しめじ なめこ ねぎ もやし りんご	792 32.2
6	木		白飯 ミックスフライ <b>新メニュー</b> <b>アサリとキムチのスープ</b> 切り干し大根の炒り煮	あさり 鶏小間 油揚げ 竹輪 かぼちゃフライ レバーメンチ	牛乳	白飯 緑豆はるさめ	ごま油 米糠油 白締油	こまつな にんじん さやいんげん	白菜キムチ ねぎ だいこん えのき もやし 切り干し大根	863 29.6
7日(金)は小・中合同授業研究会のため、給食はお休みです。										
10	月		ごま味噌ラーメン 彩の国肉まん 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ ハム	牛乳	ホット中華麺 彩の国肉まん 緑豆はるさめ	米糠油 白締油 ごま	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ コーン	887 33.1
<b>波沢栄一翁命日</b> ← メロンパン										
11	火		煮ぼうとう 鮭フライ 小松菜サラダ	鶏小間 油揚げ 鮭フライ	牛乳	メロンパン ひもかわ	米糠油 白締油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	しめじ だいこん ねぎ はくさい きゅうり コーン	843 31.5
13日~21日まで 彩の国ふるさと食育期間です。深谷の食材や郷土食を多く取り入れました。										
12	水		わかめご飯 鶏肉のふっかちゃん塩だれ 野菜椀 漬け物	鶏むね肉 鶏レバー 豆腐 味噌	牛乳	わかめご飯 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま 米糠油 白締油	にんじん こまつな	しょうが ねぎ にんにく ごぼう だいこん きゅうり	791 30.0
13	木		黒ごまきなこ揚げパン ワントンスープ ポテトのさっぱりサラダ ヨーグルト	きな粉 豚小間	牛乳 チーズ ヨーグルト	米粉ワスタパン ワントン じゃがいも	黒すりごま 白締油 米糠油	にんじん こまつな ブロッコリー	もやし ねぎ きくらげ きゅうり	864 29.2
14日(金)は埼玉県民の日です。										
17	月		うま煮ラーメン アメリカンドッグ ブロッコリーサラダ	豚小間 いか えび うずら卵 ハム フランクフルト	牛乳	ホット中華麺 片栗粉 ホットケーキMIX	白締油 米糠油	こまつな にんじん ブロッコリー	しょうが はくさい たまねぎ だいこん 干し椎茸	875 35.8
18	火		かつ丼 ねぎぬた 大根の味噌汁	鶏小間 たまご 味噌 豆腐 油揚げ いとこまぼこ	牛乳 ひじき	白飯 パン粉	白締油 ごま	こまつな	ねぎ だいこん	822 36.2
<b>3-2キャンペーン賞</b> ← ??????										
19	水		チーズパン 魚フリッター コーングリーンサラダ	ベーコン 魚フリッター	牛乳	チーズパン スパゲッティ	オリーブ油 米糠油	にんじん こまつな ブロッコリー とうがらし	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	852 31.7
20日(木)は研究委嘱校の発表のため、給食はお休みです。										
21	金		ソイ丼 重忠汁 <b>新メニュー</b> <b>上州サラダ</b>	大豆 鶏むね肉 豚ひき肉 味噌 ツナ	牛乳	白飯 さといも こんにゃく 白玉団子	米糠油 マヨネーズ	しゅんぎく にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり たまねぎ	867 31.1
24日(月)は勤労感謝の日の振り替えです。										
25	月		白飯 ピリ辛マヨネーズ焼き きんぴら 豚汁	あじ さつま揚げ 豆腐 味噌 豚小間	牛乳	白飯 こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ ごま 米糠油	にんじん とうがらし	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	818 32.2
26	火		フレオフィッシュバーガー 小江戸シチュー ミニトマト&ブロッコリー	たらポーション	牛乳 チーズ	子供パン さつまいも	白締油 バター マヨネーズ	にんじん パセリ ミニトマト ブロッコリー	たまねぎ コーン はくさい	811 30.2
27	水		白飯 四川風麻婆豆腐 揚げぎょうざ ナムル みかん	豚ひき肉 豆腐 ぎょうざ ハム	牛乳	白飯 片栗粉	米糠油 白締油 ごま油 ごま	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ もやし にんにく	908 31.6
28	木		シーフードカレー 大豆のかりかり揚げ ツナと大根のサラダ	あさり 鶏小間 いか えび 大豆	牛乳 チーズ 剣えび あおのり	麦ご飯 じゃがいも	米糠油 白締油 ごま	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ	861 30.9

給食回数 15回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。