

毎月19日は
食育の日



令和3年9月学校給食献立予定表



深谷市立桜ヶ丘小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	コッペパン・パテチョコレート すいとん 果物(バナナ) 防災給食 元気ヨーグルト		鶏肉 油揚げ	コッペパン パテ チョコレート 小麦粉 かたくり粉	だいこん にんじん こまつな ねぎ バナナ	644 kcal 22.8 g 14.2 g 2.0 g
2 木	ごはん ゴーヤチャンプルー めんそーれ もずくスープ 沖縄給食 紅いもごま団子		たまご 高野豆腐 豚肉 鶏肉 板なしかまぼこ 塩抜きもずく	白飯 油 ごま油 上白糖 紅芋ごま団子 油	にがうり しょうが にんにく 玉葱 にんじん りょくとうもやし にら にんじん 玉葱 えのきたけ こまつな しょうが	630 kcal 21.7 g 21.3 g 2.1 g
3 金	夏野菜のカレーライス 大豆のかりかり揚げ 夏野菜は 三色サラダ どこからやってきた のかな?		豚肉 調理用牛乳 とろけるチーズ 大豆	白飯 油 じゃがいも かたくり粉 油 上白糖 フレンチドレッシング	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト水菜 なす 鷹豆がほちや 青ピーマン キャベツ とうもろこし ブロッコリー	691 kcal 22.4 g 24.3 g 2.8 g
6 月	ごはん えびしゅうまい 生揚げの中華煮 中華スープ		豚肉 えびしゅうまい 豚肉 生揚げ ベーコン カットわかめ	白飯 油 三温糖 かたくり粉 はるさめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ水菜 青ピーマン にんじん 玉葱 きくらげ こまつな	618 kcal 21.7 g 20.9 g 2.2 g
7 火	ごま味噌ラーメン 春巻き 春雨サラダ		豚ひき肉 赤みそ 白みそ 中華めん 油 ごま ごま油 春巻き 油	白飯 油 三温糖 かたくり粉 はるさめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ水菜 青ピーマン にんじん しょうが にんにく 玉葱 りょくとうもやし きくらげ とうもろこし ねぎ にら きゅうり にんじん キャベツ	621 kcal 22.0 g 20.3 g 3.2 g
8 水	ごはん チーズダッカルビ ピーマン入り野菜炒め コーン入り華風スープ		鶏肉 とろけるチーズ 豚肉 さくらえび ベーコン 卵	白飯 三温糖 すりごま ごま油 油 ピーマン ごま油 油 かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ 干し椎茸 にら にんじん 玉葱 きくらげ とうもろこし こまつな	609 kcal 29.4 g 18.2 g 2.4 g
9 木	コッペパンスライス ソース焼きそば さくらえび 焼きウインナー 青のりが減塩 チーズサラダ ポイント!		豚肉 あおのり さくらえび ウインナー さいころチーズ	コッペパンスライス 油 蒸し中華めん	玉葱 にんじん キャベツ りょくとうもやし キャベツ ブロッコリー きゅうり	639 kcal 26.6 g 24.1 g 2.6 g
10 金	ごはん かんぱちのおろしがけ 無償提供 青菜と油揚げの煮びたし みそ汁		養殖カンパチ竜田 油揚げ 高野豆腐 かつお節 豆腐 赤みそ 白みそ	白飯 油 三温糖 さつまいも	だいこん にんじん こまつな キャベツ にんじん 玉葱	613 kcal 25.5 g 17.9 g 2.2 g
13 月	ソイ丼 海藻サラダ かきたま汁		ベーコン 豚肉 大豆 中華ドレッシング なると巻き たまご	白飯 油 三温糖 中華ドレッシング かたくり粉	青ピーマン きゅうり キャベツ にんじん にんじん 玉葱 干し椎茸 こまつな(ゆで)	611 kcal 24.9 g 20.8 g 2.1 g
14 火	田舎うどん とり天 小松菜とジャコの炒り煮		豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 鶏肉 あおのり ちりめんじゃこ	地粉うどん 油 小麦粉 油 油	にんじん 玉葱 ねぎ なす 小麦粉 油 にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	628 kcal 29.5 g 20.7 g 2.6 g
15 水	ごはん ホッケの塩焼き 大豆の燗煮 豚汁		ほっけ一夜干し 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	白飯 油 三温糖 油 じゃがいも	にんじん しょうが さやいんげん こんにゃく ごぼう にんじん 玉葱 ねぎ こんにゃく	603 kcal 27.7 g 17.9 g 3.3 g
16 木	子どもパン デミグラスハンバーグ キャベツのペペロンチーノ風 豆腐とレタスのスープ		ベーコン 鶏肉 おいしいあさり 豆腐	子どもパン 油 上白糖 オリブ油 じゃがいも	玉葱 セロリー マッシュルーム水煮 とうがらし にんにく にんじん キャベツ とうもろこし こまつな にんじん 玉葱 とうもろこし レタス	618 kcal 26.7 g 17.2 g 3.3 g
17 金	ごはん 麻婆豆腐 ししゃもフリッター スティック野菜		豚肉 鶏肉 赤みそ 豆腐 ししゃもフリッター	白飯 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水菜 干し椎茸 ねぎ にら だいこん きゅうり にんじん	634 kcal 24.8 g 20.2 g 2.6 g
21 火	酸辣湯麺 白玉団子のきなこあえ 十五夜 ほうれん草とコーンのソテー		鶏肉 たまご きな粉 ベーコン	中華めん ごま油 かたくり粉 白玉団子 上白糖 油	にんじん 玉葱 たけのこ水菜 りょくとうもやし きくらげ 干し椎茸 ねぎ こまつな にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	628 kcal 25.1 g 15.6 g 2.7 g
22 水	ごはん かんぱちねぎ塩だれ 無償提供 たくあんサラダ じゃが豚キムチ		かんぱち 豚肉 鶏肉	白飯 ごま油 かたくり粉 フレンチドレッシング 油 じゃがいも 三温糖	ねぎ ポッカレモン きざみたくあん とうもろこし キャベツ にんじん 玉葱 にんじん 白菜キムチ にら しらたき	636 kcal 28.0 g 16.1 g 2.4 g
27 月	ソースカツ丼 おかかあえ なめこ汁 群馬県 ソースかつ丼		鶏肉 豆腐 赤みそ	白飯 小麦粉 パン粉 油 三温糖	さやいんげん キャベツ にんじん にんじん 玉葱 なめこ ねぎ こまつな	637 kcal 27.7 g 17.2 g 3.0 g
28 火	肉うどん りんごパンケーキ じゃこと大根のサラダ		豚肉 なると巻き ヨーグルト ちりめんじゃこ	地粉うどん ホットケーキミックス ごま油	しょうが にんじん 玉葱 ねぎ にら こまつな りんご りんごジュース だいこん キャベツ	612 kcal 22.8 g 13.4 g 2.6 g
29 水	わかめごはん きゅうりのだいこんのびりっと漬 豚肉とレバーのごまだれ すまし汁		豚肉 豚レバー 高野豆腐 糸かまぼこ カットわかめ うずら卵(水浸)	わかめごはん かたくり粉 じゃがいも 油 三温糖 すりごま	きゅうり だいこん しょうが にんじん 玉葱 糸みつば ねぎ	625 kcal 24.9 g 21.2 g 3.2 g
30 木	子どもパン カレーポテトコロッケ 花野菜のサラダ サーモンチャウダー 無償提供		鶏肉 調理用牛乳 鮭角切り 調理用牛乳	子どもパン カレーポテトコロッケ 油 じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん 玉葱 ほうれんそう	637 kcal 25.0 g 22.6 g 2.5 g

★給食の献立は都合により変更になることがあります。パン4回 めん4回 ごはん11回 合計19回
今月の目標は「1食始末をしっかりとしよう」です。