平成３０年11月分

学 校 給 食 献 立 表 （小学校）

深谷市立花園学校給食センター

日	曜日	献立名			食品の種類 血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物
1	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん,ツナとひじきのサラダ だいずとポテトの揚げ煮	牛乳,ぶた肉,なると,ツナ ひじき,だいず	地粉うどん,砂糖,植物油 でん粉,フレンチポテト	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,キャベツ きゅうり	677	23.7	キャベツ きゅうり
2	金	ごはん	牛乳	みそ汁,だいこんとぶた肉の煮込み さばのしょうが焼き	牛乳,生揚げ,みそ,ぶた肉 さつま揚げ,さば（鯖）	ごはん,じゃがいも,植物油 砂糖,こんにゃく	にんじん,ねぎ,こまつな,だいこん,しょうが	623	27.1	こめ だいこん
5	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁,みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ 和風ハンバーグ	牛乳,とり肉,とうふ,みそ わかめ,ハンバーグ	ごはん,植物油,さといも,砂糖 こんにゃく,でん粉,ごま	にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり とうもろこし,たまねぎ,しめじ	636	25.6	こめ キャベツ きゅうり だいこん
6	火	コッペパン スライス	牛乳	ソース焼きそば,焼きウィンナー フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,さくらえび 青のり,ウィンナー	コッペパンスライス,植物油 蒸し中華めん こんにゃくゼリー	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし みかん,パイン,もも,バナナ	657	23.9	キャベツ
8	木	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン,中華サラダ 彩の国肉まん	牛乳,ぶた肉,みそ,ハム 錦糸卵	中華めん,植物油,ごま,肉まん はるさめ,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし コーン,メンマ,ねぎ,にら,きゅうり,キャベツ	686	24.6	キャベツ きゅうり
9	金	ごはん	牛乳	かきたま汁,切り干し大根のいりに ししゃもフライ（ソース）,コバトンふりかけ	牛乳,卵,なると,とうふ,あさり 焼き竹輪,油揚げ ししゃもフライ	ごはん,植物油,砂糖,でん粉	にんじん,きりぼしだいこん,さやいんげん たまねぎ,こまつな	602	21.1	こめ
12	月	かてめし すめし	牛乳	かてめしの具,なめこ汁 さわらの西京焼き,みかん	牛乳,油揚げ,凍り豆腐 さわら（鰆）,とうふ,みそ	酢めし,植物油,砂糖	ごぼう,にんじん,ほししいたけ,かんぴょう さやいんげん,なめこ,ねぎ,こまつな,みかん	607	26.3	こめ
13	火	黒パン	牛乳	煮ぼうとう,とり肉のからあげ グリーンサラダ	牛乳,とり肉,油揚げ,チーズ	黒パン,植物油,うどん,砂糖 でん粉	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ こまつな,しょうが,ブロッコリー,きゅうり キャベツ,レモン果汁	628	25.5	きゅうり だいこん キャベツ
15	木	地粉うどん	牛乳	ねぎたっぷりうどん,ボイルサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） たまごドーナツ,キャンディチーズ	牛乳,なると,とり肉,チーズ	地粉うどん,植物油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,たまごドーナツ	にんじん,しょうが,ねぎ,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	665	22.8	キャベツ きゅうり
16	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー,だいずのカリカリ揚げ たくあんサラダ	牛乳,ぶた肉,チーズ,だいず ハム	ごはん,さつまいも,植物油 砂糖,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ ほうれんそう,きざみたくあん,キャベツ きゅうり	716	22.2	こめ キャベツ きゅうり
19	月	ごはん	牛乳	重忠汁,ねぎじゃこナムル ふっかちゃんの絆焼き鳥	牛乳,とり肉,加熱レバー ちりめんじゃこ,みそ	ごはん,植物油,こんにゃく さといも,白玉団子,ごま でん粉,砂糖	ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,もやし きゅうり,にんにく,しょうが	648	23.3	こめ にんじん だいこん きゅうり
20	火	こどもパン スライス	牛乳	ミネストローネ,コロッケ（ソース） ハムとだいこんのサラダ	牛乳,ベーコン,だいず,あさり ハム	こどもパンスライス,植物油 マカロニ,コロッケ,砂糖	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,トマト パセリ,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	633	20.1	にんじん キャベツ きゅうり だいこん
21	水	秋の香り ごはん 茶めし	牛乳	秋の香りごはんの具,すまし汁 厚焼きたまご,青りんごゼリー	牛乳,とり肉,油揚げ,はんぺん わかめ,厚焼き玉子	茶めし,植物油,さつまいも 青りんごゼリー	ごぼう,にんじん,しめじ,さやいんげん たまねぎ,みつば,こまつな	634	22.7	こめ にんじん
22	木	中華めん	牛乳	もやしラーメン,みそポテト ほうれんそうとひじきのサラダ	牛乳,ぶた肉,みそ,ツナ,ひじき	中華めん,植物油,でん粉 じゃがいも,小麦粉,砂糖	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,にら,こまつな ほうれんそう,きゅうり,たまねぎ	678	22.7	にんじん きゅうり
26	月	ごはん	牛乳	みそ汁,レバー入りメンチカツ（ソース） いそのかあえ（しょうゆ）	牛乳,わかめ,油揚げ,みそ レバー入りメンチカツ,のり ちりめんじゃこ,かつお節	ごはん,植物油	にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ ほうれんそう,もやし,キャベツ	606	23.6	こめ にんじん キャベツ
27	火	はちみつパン	牛乳	クラムチャウダー,花野菜のサラダ 白ごまつくね②	牛乳,ベーコン,あさり,ハム 白ごまつくね	はちみつパン,植物油 じゃがいも,砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー カリフラワー	663	23.2	にんじん キャベツ
28	水	ごはん	牛乳	けんちん汁,野菜炒め いわしのかばやき	牛乳,とうふ,いわし（鰯） ベーコン	ごはん,植物油,こんにゃく さといも,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ もやし,コーン,にら,しょうが	622	22.6	こめ　にんじん キャベツ だいこん
29	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん,こまつなとじゃこの炒り煮 りんごパンケーキ	牛乳,ぶた肉,なると,油揚げ 卵,ちりめんじゃこ	地粉うどん,植物油 ホットケーキミックス りんごジュース	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にら ほうれんそう,コーン,こまつな,キャベツ りんご	634	24.0	にんじん キャベツ
30	金	ごはん	牛乳	コーン入りかふうスープ,韓国風とり肉の照り焼き 深谷産ブロッコリーとねぎのナムル	牛乳,ベーコン,卵,とり肉 ハム	ごはん,植物油,でん粉,ごま 砂糖	にんじん,たまねぎ,きくらげ,コーン,こまつな ねぎ,にんにく,しょうが,ブロッコリー キャベツ	599	27.4	にんじん キャベツ

今月の地場産物

こめ　にんじん（19日から）キャベツ　きゅうり　だいこん



※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食に関係する行事については、学校のおたよりで確認してください。

献立紹介



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。献立に地場産物や郷土料理をたくさん取り入れました。

郷土料理

19日〈ふっかちゃんの絆焼き鳥〉

岩手県田野畑村は深谷市の友好都市です。深谷市出身の鎌倉時代の武将、畠山重忠は、田野畑村で愛馬が倒れたため、鐙（あぶみ・・・馬に乗るときに足をかけるところ）を埋めたといわれています。

平成23年の東日本大震災の後、深谷市では学校で育てた深谷ねぎと、ふっかちゃんを田野畑村に届けました。そのねぎで、「焼き鳥風」という給食を作って食べてくれたそうです。重忠公の結んだご縁が800年の時を超えて今も生きています。

19日〈重忠汁〉

深谷市畠山に生まれた畠山重忠は、「うぐいすの瀬（荒川南岸）」で石投げを好んでしていました。そこから団子を石に見立てて汁に入れたものを重忠汁と名づけました。

地場産物

30日〈深谷産ブロッコリーとねぎのナムル〉

ふかや園芸協会（深谷市内の野菜農家が中心となった約600名のグループ）から無償でいただくブロッコリーを使います。