


日	曜日	献立名		食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定地場産物	
				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				
2	月	ごはん	牛乳	ジャーチャン豆腐、春巻き、中華スープ	牛乳、ぶた肉、生揚げ、春巻き、ベーコン、わかめ	白飯、植物油、でん粉、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ、きくらげ、こまつな	538	18.1	こめ
4	水	かてめし 酢めし	牛乳	かてめしの具、なめこ汁 レバー入りメンチカツ (ソース)	牛乳、凍り豆腐、油揚げ、豆腐、みそ、レバー入りメンチカツ	酢飯、植物油、砂糖	ごぼう、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、さやいんげん、だいこん、なめこ、ねぎ、こまつな	532	21.7	こめ
5	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん、りんごパンケーキ 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳、豚肉、なると、ヨーグルト、卵、ちりめんじゃこ	地粉うどん、植物油、でん粉、ホットケーキミックス、りんごジュース	にんじん、たまねぎ、ねぎ、アップルソース、キャベツ、とうもろこし、こまつな	571	20.1	キャベツ
6	金	ごはん	牛乳	すきやき、花野菜サラダ わかさぎフリッター②	牛乳、牛肉、焼き豆腐、わかさぎフリッター、ハム	白飯、砂糖、こんにやく、植物油、はるさめ	にんじん、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	578	20.3	こめ、牛肉 キャベツ はくさい ブロッコリー
9	月	ごはん	牛乳	野菜碗、切り干し大根の炒り煮 さけのマヨネーズ焼き	牛乳、さけ(鮭)、チーズ、焼き竹輪、油揚げ、生揚げ、みそ	白飯、マヨネーズ、植物油、砂糖、じゃがいも、こんにやく	にんじん、切干しだいこん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	522	25.2	こめ
10	火	ごはん	牛乳	重忠汁、ねぎじゃこナムル ふっかちゃんのだんご焼	牛乳、とり肉、加熱レバー、ちりめんじゃこ、みそ	白飯、でん粉、植物油、砂糖、ごま、こんにやく、さといも、白玉団子	ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、にんにく、ごぼう、だいこん、こまつな	537	20.9	こめ きゅうり
11	水	黒パン	牛乳	煮ぼうとう、スタンドグラスキッシュ風 ふっかちゃんブロッコリーのごまサラダ	牛乳、アンサンブルエッグ とり肉、油揚げ	黒パン、ごま、植物油、砂糖、ひもかわ	ブロッコリー、レモン、にんじん、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	531	21.0	はくさい ブロッコリー
12	木	中華めん	牛乳	もやしラーメン、ヘルシーサラダ みそポテト (2)、キャンディチーズ	牛乳、ぶた肉、ツナ、みそ、チーズ	中華めん、でん粉、植物油、砂糖	しょうが、にんじん、りよくとうもやし、ねぎ、にら、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう	588	20.9	キャベツ ブロッコリー
13	金	麦ごはん	牛乳	小江戸カレー、ハムと大根のサラダ 大豆とじゃこのカリカリ揚げ	牛乳、ぶた肉、チーズ、大豆、ちりめんじゃこ、ハム	麦ご飯、植物油、さつまいも、でん粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、キャベツ、レモン	581	19.9	こめ さつまいも キャベツ きゅうり
16	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、海藻サラダ シシャモフライ (ソース)	牛乳、ぶた肉、豆腐、海藻ミックス、シシャモフライ	白飯、砂糖、ごま、植物油、トック、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、にら、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	571	22.0	こめ キャベツ きゅうり
17	火	はちみつパン	牛乳	チキン香味焼き、ツナとひじきのサラダ カブの豆乳スープ	牛乳、とり肉、チーズ、あさり、豆乳、ウイナー、ツナ、ひじき	はちみつパン、植物油、パン粉、植物油、じゃがいも、砂糖	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、かぶ、かぶ(葉)、キャベツ、きゅうり	500	26.6	キャベツ きゅうり
18	水	ごはん	牛乳	ホルモン揚げ 上州サラダ (ドレッシング)、こしね汁	牛乳、焼き竹輪、卵、ツナ、ぶた肉、油揚げ、豆腐、みそ	白飯、小麦粉、パン粉、植物油、三温糖、しらたき、ドレッシング、こんにやく、さといも	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ、こまつな	510	18.6	こめ キャベツ きゅうり
19	木	地粉うどん	牛乳	深谷ねぎたつぷりうどん、彩の国肉まん ほうれん草とコーンのソテー	牛乳、とり肉、なると、ベーコン	地粉うどん、植物油、彩の国肉まん	しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、とうもろこし、ほうれんそう	543	20.4	キャベツ
20	金	(ごま塩) 赤飯	牛乳	とり肉のレモン煮、グリーンサラダ かきたま汁	牛乳、とり肉、チーズ、豆腐、なると、卵	赤飯、でん粉、植物油、砂糖、ごま	レモン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな	527	26.1	こめ キャベツ ブロッコリー
24	火	きなこ揚げパン	牛乳	ワンタンスープ、彩の国サラダ	牛乳、きなこ、豚肉	コッペパン、植物油、砂糖、わんたん、さつまいも、ごま、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、きくらげ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、れんこん	524	17.2	
25	水	秋の香りご飯 茶飯	牛乳	秋の香りご飯の具、きのこ汁 いわし竜田揚げ	牛乳、とり肉、油揚げ、いわし竜田揚げ、豆腐、みそ	茶飯、植物油、さつまいも	ごぼう、にんじん、まいたけ、さやいんげん、だいこん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	545	21.3	こめ
26	木	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン、中華サラダ あげぎょうざ	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム、錦糸卵、あげぎょうざ	中華めん、植物油、ごま、春雨、砂糖、ぎょうざ	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、きくらげ、とうもろこし、ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ	590	21.7	キャベツ きゅうり
30	月	ごはん	牛乳	みそ汁、チキンカツ 磯の香和え	牛乳、とり肉、のり、かつお節、ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ、みそ	白飯、小麦粉、パン粉、植物油、砂糖	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	530	25.7	こめ キャベツ



### 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。

**11日 渋沢栄一給食**

11月11日は、渋沢栄一翁の命日で、深谷市出身の偉人渋沢栄一翁の91年間の活躍と、「野菜王国」深谷の魅力の一つの給食にまとめました。

**〈にぼうとう〉**

にぼうとうは、深谷を中心とした埼玉県北部地方に古くから伝わる料理で、ひもかわと呼ばれる幅広のめんを、深谷ねぎなど元でとれる野菜と一緒に煮込んだものです。栄一翁も好んで食べていたといわれています。

**〈スタンドグラスキッシュ風〉**

栄一翁が徳川慶喜の弟とフランスへ視察した時に食したフランス料理であるキッシュに似せた料理です。東京での住まい「青淵文庫」に残されている色鮮やかなスタンドグラスをイメージしました。

**〈ふっかちゃんブロッコリーのごまサラダ〉**


ふかや園芸協会(深谷市内の野菜農家を中心となった約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。

**深谷牛を使って 6日〈すきやき〉**


埼玉県の北部などでは牛が飼育されています。国産牛肉の学校給食提供事業により、「深谷牛」のお肉をいただいて作ります。

**学校の畑のさつまいもを使って 13日〈小江戸カレー〉**

学校応援団の方たちに「苗植えから収穫まで手伝っていただき



今月の地場産物



※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、園のおたよりで確認してください。