

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示 7品目	エネルギーKcal たんぱく質g
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 月	ごはん	米					638
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.4
	ぶたにくのわふうピカタ	パン粉	ぶた肉 卵 牛乳	ねぎ		塩 こしょう 醤油 清酒	
	はくさいのおひたし			はくさい ほうれんそう		醤油 清酒 だし(削り節)	
	きりぼしだいこんのみそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	たまねぎ にんじん 切り干しだいこん こまつな		だし(煮干し・削り節)	
2 火	ごはん	米					678
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	24.8
	キャベツいりメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 牛乳	たまねぎ キャベツ		塩 こしょう 中濃ソース	
	おかかあえ		かつお節	こまつな もやし はくさい		醤油 清酒	
	にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう さやいんげん こんにゃく		醤油 清酒	
4 木	ごはん	米					639
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.0
	はるまき	はるさめ 春巻きの皮 ごま油 小麦粉 油	ぶた肉	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ		醤油 清酒 コンソメ 塩	
	こまつなのちゅうかサラダ	ごま 砂糖 ごま油		こまつな えのきたけ にんじん		醤油 酢 塩	
	マーボー豆腐	ごま油 砂糖 油 かつくり粉	ぶた肉 豆腐 みそ	しょうが ねぎ 干しいたけ いら		清酒 醤油 豆板醤 コンソメ オイスターソース	
5 金	ごはん	米					648
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.8
	ぶりのてりやき		ぶり			清酒 醤油 みりん	
	しおこんぶあえ		こんぶ	もやし こまつな			
	ピリカラみそしる	じゃがいも バター	豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく		だし(削り節) 豆板醤	
8 月	【図書コラボ献立】 絵本「おぼけのてんぷら」より「さつまいものてんぷら」を紹介します。						
	めかたまうどん じごなうどん	地粉うどん					683
	うどんじる	かたくり粉	とり肉 なたとめかぶ 卵	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう		みりん 清酒 醤油 塩 だし(煮干し・削り節)	小麦 卵
	ぎゅうにゅう		牛乳				24.1
	さつまいものてんぷら	さつまいも 油 小麦粉		れんこん			
	れんこんのてんぷら	油 小麦粉		こまつな キャベツ とうもろこし		醤油 清酒	
9 火	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					652
	ハヤシルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 うずら卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	乳 卵
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.1
	こまつなとはるさめのソテー	はるさめ 油	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし		塩 こしょう コンソメ	
	藤の牛島ゼリー	砂糖 ブルーベリーソース	寒天 牛乳				乳
10 水	ふきよせごはん	米 油 さといも	とり肉	しめじ えだまめ 干しいたけ にんじん		醤油 清酒 塩	613
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.1
	たまごやき	油 砂糖	卵 ぶた肉	切り干しだいこん		醤油 清酒	小麦 卵
	しゅんぎくのごまあえ	砂糖 ごま		ほうれんそう はくさい しゅんぎく		醤油	小麦
	さわにあん		ぶた肉	ねぎ えのきたけ にんじん だいこん		醤油 清酒 塩 みりん だし(削り節)	小麦
11 木	【青空給食】 給食調理員さんが作ってくださるお弁当給食です。今年は埼玉県が誕生して150周年を迎えます。						
	藤の牛島パン	パン					699
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	30.3
	さいたまおいわいコロッケ	油	コロッケ			小麦	
	サクサクチキン	マヨネーズ コーンフレーク	とり肉	キャベツ にんじん とうもろこし		塩 こしょう 清酒 醤油	小麦 卵
	カラフルソテー	油		ブロッコリー カリフラワー にんにく		塩 こしょう	
	はなやさいのアーリーオーリオ	オリーブ油	ベーコン	ミニトマト		塩 こしょう 一味唐辛子	
12 金	ちゅうかどん ごはん	米					641
	ぐ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉 いか えび うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ テンゲンサイ		塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	えび 卵
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	30.6
	てづくりシュウマイ	パン粉 ごま油 かつくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが		醤油 塩	小麦
	かふうあえ	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん		醤油 酢	小麦
15 月	【開校記念を祝う献立】 牛島小学校開校47年です。お祝いしましょう。(開校記念日 11月15日)						
	あかまいごはん	米 赤米 ごま					688
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	28.3
	えびのてんぷら	小麦粉 油	えび たまご	にんじん こまつな もやし		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦
	いろどりおひたし	油 砂糖		ほうれんそう えのきたけ		薄口醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦
	ふじうどんのおいわずましる	藤うどん	なたとめ とり肉 麩				乳
16 火	ごはん	米					630
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	30.6
	とりにくのきんざんじみそやき		とり肉	こまつな にんじん かんぴょう		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦
	あおなとあんびょうのあえもの	砂糖 ごま		だいこん こんにゃく		清酒 醤油	小麦
だいこんのもの	砂糖 油	ぶた肉 生揚げ			みりん 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	

17	水	和風スープパゲッティ パスタ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	660	
		ソース	油 かたくり粉	あさり ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう マッシュルーム にんにく	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ツナとだいたいのサラダ	ごま 砂糖 油	だいたい ツナ	こまつな キャベツ にんじん	清酒 醤油	小麦		
		いちご蒸しパン	蒸しパンミックス ジャム	牛乳			小麦 乳		
18	木	ちゅうかふうたきこみごはん	米 もち米 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	672	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		いかのヤンニョムカンジャンあげ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	いか	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子 清酒	小麦		
		ナムル	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦		
		かふうコーンスープ	かたくり粉	ハム 卵	とうもろこし たまねぎ テンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵		
19	金	【食育の日の献立】 埼玉県の郷土料理「煮ぼうとう」を紹介します。							
		にぼうとう	ぼうとうめん 砂糖	とり肉 油揚げ みそ	にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな	清酒 だし(削り節)	小麦	620	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ぎせいどうふ	砂糖 油	豆腐 卵	たまねぎ にんじん 干しいたけ	清酒 塩 醤油	卵 小麦		
		さいたまっこサラダ	ごま 砂糖 さつまいも	だいたい	ブロッコリー とうもろこし きゅうり	清酒 醤油	小麦		
さいのくにくまん	肉まん				小麦				
22	月	きなこあげパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	624	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		にくみそサラダ	砂糖 ごま かたくり粉 油	とり肉 みそ	キャベツ ピーマン こまつな もやし しょうが たけのこ にんじん たまねぎ	清酒			
		じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ テンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ		22.8	
24	水	ごはん	米					619	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		さけのきのソースかけ	油 バター	さけ	たまねぎ しめじ しいたけ	塩 こしょう	乳		
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき 油揚げ だいたい	にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく こまつな	だし(削り節・煮干し)			
25	木	こんさいカレー ごはん	米					700	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 うずら卵 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく れんこん だいこん ごぼう	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	小麦 卵 乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ささみのチーズやき		とり肉 チーズ		清酒 塩 こしょう	乳		
		そくせきづけ	砂糖		キャベツ こまつな にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦		
		ヨーグルト		ヨーグルト		乳			
26	金	【図書コラボ献立】 絵本「おとうふやさん」から「豆腐のみそ汁」を紹介します。							
		きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油 ごま	とり肉 油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく	清酒 醤油 みりん	小麦	642	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		さばのしおやき		さば		塩			
		いそかあえ		のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
とうふのみそしる	じゃがいも	豆腐 わかめ 油揚げ みそ	ねぎ	だし(煮干し)					
29	月	あんかけやきそば	中華めん 油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび うずらの卵	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン	塩 こしょう コンソメ	えび 卵	663	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		だいがくいも	さつまいも 油 砂糖 かたくり粉 ごま			醤油	小麦		
		きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング	ツナ	切り干しだいこん にんじん こまつな		小麦		
30	火	ごはん	米					614	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ぶたにくのごまだれやき	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが りんご たまねぎ にんにく	清酒 醤油	小麦		
		こまつなのおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		こおりどうふのもの	油 じゃがいも 砂糖	凍り豆腐 とり肉	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 だし(削り節) みりん	小麦		

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立
いただきます～す！！

1 1月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

木々も色づき、食べ物のおいしい季節となりました。埼玉県では、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食月間と定めています。この取組は、給食に埼玉県で作られた食材を多く取り入れることにより、地元への理解と愛着を深めようというものです。

今月は、埼玉県の郷土料理を紹介します。昔から深谷地方では、質の良い小麦ができました。そのため、うどんなど小麦を使った料理が発達しました。

「煮ぼうとう」は、だし汁に、家でとれた野菜などの具を入れ、幅の広い手打ちうどんをゆでずに入れた煮込みうどんです。女の人も畑仕事で忙しいので、ゆでる時間を省いたと言われています。工夫と知恵がたっぷり入った料理です。

この機会に、埼玉県の郷土料理をご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

基準	中学年 (8～9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	
たんぱく質(g)	22～32	27.8	

煮ぼうとう

【材料】 (1人分)

ぼうとうめん	55g
なると	8g (半月切り)
にんじん	8g (いちよう切り)
かぼちゃ	20g (一口大)
油揚げ	4g (油抜き短冊)
ねぎ	16g (小口切り)
小松菜	14g (2cm切り)
赤みそ	7g
白みそ	7g
酒	1g
砂糖	0.5g
削り節	2g
昆布	0.5g
水	

埼玉県の郷土料

【作り方】

- ①削り節と昆布でだし汁をとる。
- ②こまつなはゆでしておく。
- ③だし汁ににんじんとなるとを入れ、あくをとる。
- ④かぼちゃを入れ、やわらかくなったらぼうとうめんを入れ、油揚げねぎも入れる。
- ⑤砂糖、酒、みそを入れ、少し煮込む。
- ⑥仕上げに②の小松菜をちらす。