

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				
1	木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん,わかさぎフリッター② チーズサラダ (ドレッシング),お月見ゼリー	牛乳,とり肉,とうふ,わかさぎフリッター,チーズ	地粉うどん,さといも,こんにやく,植物油,ドレッシング,お月見ゼリー	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,ブロッコリー,きゅうり	540	20.2	きゅうり
5	月	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ (ソース),とん汁 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳,キャベツメンチカツ,ちりめんじゃこ,ぶた肉,とうふ,みそ	ごはん,植物油,こんにやく,じゃがいも	にんじん,キャベツ,とうもろこし,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	540	22.4	こめ
6	火	フラワーロールパン	牛乳	森のきのこスパゲッティ,きざみのり 焼きウィンナー,イタリアンサラダ (ドレッシング)	牛乳,ベーコン,のり,ウィンナー,チーズ	フラワーロールパン,スパゲッティ,植物油,ドレッシング	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,えのきたけ,こまつな,ブロッコリー,キャベツ,とうもろこし,赤ピーマン	517	19.8	
7	水	ごはん	牛乳	ソイ丼の具,沢煮椀 パリパリサラダ (ドレッシング)	牛乳,ベーコン,ぶた肉,大豆,油揚げ,生揚げ	ごはん,植物油,砂糖,でんぷん,ドレッシング	にら,だいこん,きゅうり,キャベツ,ごぼう,にんじん,たけのこ,生しいたけ,みつば	514	21.9	こめ きゅうり
8	木	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン,ヨーグルトベリーパンケーキ 春雨サラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,なると,うずらの卵,牛乳,ヨーグルト,チーズ,卵,ハム	中華めん,ホットケーキミックス,春雨,ドレッシング	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,きくらげ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	569	21.8	きゅうり
9	金	ごはん	牛乳	肉じゃが,厚焼き玉子 キャベツの和え物 (ドレッシング)	牛乳,厚焼き玉子,ツナ,ぶた肉,さつまあげ	ごはん,植物油,じゃがいも,こんにやく,砂糖,ドレッシング	にんじん,キャベツ,ブロッコリー,たまねぎ,さやいんげん	534	21.5	こめ
12	月	ごはん	牛乳	ホイコウロウ,蒸しシュウマイ(1,2,2) わかめスープ	牛乳,肉シュウマイ,ぶた肉,みそ,とり肉,わかめ,うずらの卵	ごはん,植物油,砂糖	にんにく,にんじん,たけのこ,キャベツ,ピーマン,しょうが,たまねぎ,ねぎ,こまつな	487	20.7	こめ
14	水	ごはん	牛乳	さけのねぎマヨポン焼き,切り干し大根の炒り煮 みそけんちん汁	牛乳,さけ(鮭),ちくわ,油揚げ,とうふ,みそ	ごはん,植物油,マヨネーズ,砂糖,こんにやく,さといも	ねぎ,にんじん,切干しだいこん,ごぼう,だいこん,こまつな	521	23.6	こめ
15	木	地粉うどん	牛乳	きのこうどん,ちくわの磯辺あげ(1,2,2) ツナサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,なると,油揚げ,ちくわ,卵,青のり,ツナ	地粉うどん,植物油,小麦粉,ドレッシング	にんじん,きくらげ,干しいたけ,しめじ,なめこ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	519	20.7	きゅうり
16	金	わかめごはん	牛乳	とり肉とレバーのレモン煮,野菜椀 きゅうりとキャベツのサラダ (ドレッシング)	牛乳,とり肉,レバー,生揚げ,みそ	わかめごはん,植物油,でんぷん,砂糖,こんにやく,じゃがいも,ドレッシング	レモン,レモン汁,キャベツ,きゅうり,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	513	23.6	こめ きゅうり
19	月	ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ,生あげのチャオサイ だまっこなべ	牛乳,ハタハタのからあげ,ぶた肉,みそ,生揚げ,とり肉	ごはん,植物油,砂糖,こんにやく,さといも,だまこもち	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ごぼう,まいたけ,ねぎ,こまつな	520	21.9	こめ
20	火	黒パン	牛乳	とり肉のマスタード焼き,秋の味覚シチュー コールスローサラダ (ドレッシング)	牛乳,とり肉,ハム,ウィンナー	黒パン,植物油,はちみつ,さつまいも,ドレッシング	レモン汁,キャベツ,にんじん,とうもろこし,たまねぎ,しめじ,エリンギ,ブロッコリー	511	25.7	
21	水	ごはん	牛乳	さけチーズフライ (ソース),ひじきのそぼろ炒め じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳,さけチーズフライ,とり肉,卵,生揚げ,みそ	ごはん,植物油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,むきえだまめ,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	564	23.8	こめ
22	木	中華めん	牛乳	マーボーラーメン,ウィンナーの香味あげ ほうれん草のソテー	牛乳,ぶた肉,みそ,とうふ,ウィンナー,卵,ベーコン	中華めん,植物油,砂糖,でんぷん,こま,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,もやし,にら,ねぎ,ほうれん草,キャベツ,とうもろこし	601	24.0	
23	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス,オムレツ 花野菜のサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,チーズ,オムレツ,ハム	麦ごはん,植物油,じゃがいも,ドレッシング	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ	561	19.6	こめ
26	月	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き,スタミナスープ たくあんサラダ (ドレッシング)	牛乳,いわし(鰯)ぶた肉,とうふ,みそ	ごはん,植物油,じゃがいも,ドレッシング	きざみたくあん,にんじん,キャベツ,とうもろこし,たまねぎ,だいこん,ねぎ,にんにく	541	22.4	こめ
27	火	黒ごまきなこ揚げパン	牛乳	とうふと野菜のコンソメスープ ハムと大根のサラダ (ドレッシング)	牛乳,きなこ,ハム,ベーコン,とうふ	コッペパン,植物油,ごま,砂糖,じゃがいも,ドレッシング	だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,こまつな	531	17.9	きゅうり
28	水	ごはん	牛乳	ソースカツ,上州サラダ (ドレッシング) みそ汁	牛乳,とり肉,ツナ,油揚げ,とうふ,みそ	ごはん,小麦粉,パン粉,植物油,砂糖,しらたき,じゃがいも,ドレッシング	きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,こまつな	557	26.0	こめ きゅうり
29	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん,小松菜とコーンのソテー 栗とチーズのパンケーキ	牛乳,ぶた肉,なると,油揚げ,ベーコン,卵,チーズ	地粉うどん,ホットケーキミックス,植物油,栗	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にら,ほうれん草,キャベツ,とうもろこし,こまつな	592	22.4	
30	金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉コロッケ (ソース) 小松菜とツナのサラダ (ドレッシング) 大根とぶた肉の煮込み,キャンディチーズ	牛乳,かぼちゃひき肉フライ,ツナ,ぶた肉,さつまあげ,チーズ	ごはん,植物油,ドレッシング,こんにやく,砂糖	キャベツ,こまつな,とうもろこし,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが	555	19.7	こめ



**献立紹介**  
1日 十五夜  
29日 十三夜

この日は空が澄んでいて、一年の中で最も月が美しいとされています。月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。スキや団子、収穫した作物ををお供えします。十五夜の月は「いも名月」と言われ、旬の果物や里いもをお供えします。給食では、里いもを使ったけんちんうどんとお月見ゼリーにしました。十三夜の月は「くり名月」「豆名月」と言われ、くりや豆をお供えします。昔の人は、十五夜を見たら十三夜も見るものとしていました。片方だけのお月見は「片見月」と言われてきられたそうです。給食ではくりを入れたパンケーキにしました。

**深谷市地場産物きゅうりを使って**



16日  
〈きゅうりとキャベツのサラダ〉

ふかや園芸協会(深谷市内の野菜農家を中心とした約600名のグループ)から無償でいただく新鮮なきゅうりを使って作ります。

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。