



牛乳は毎日ついています。

深谷市立川本中学校

日	曜	献立名	主菜＋副菜＋汁もの	材 料 名 (体の中での働き)						栄養価	
				体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g
1	火	パインパン	和風きのこスパゲッティ ひじき入りつくね 大根とじゃこのサラダ	ベーコン ひじき入りつくね	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ わかめ きざみのり	人参 小松菜	エリンギ えのきだけ えのきだけ ほんしめじ 玉ねぎ きゅうり 大根	パインパン スパゲッティ	油	807	31.0
2	水	カツ丼	磯の香和え なめこ汁	鶏肉 卵 生揚げ 味噌 かつお節	牛乳 青のり ちりめんじゃこ ひじき きざみのり	人参 ほうれん草 小松菜	なめこ ねぎ キャベツ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	油	786	34.9
3	木	新人兼県民大会	がんばれ！川中生	試合の前後の食事は？							
4	金	新人兼県民大会		試合前日 いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多くたべます。 油っぽい料理は、さけるようにしましょう。 当日 試合の当日3～4時間前までに食事を済ませるようにします。 内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多くふくまれたものを食べま 疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します 消化がよく煮込み料理や果物などを摂るようにしましょう。							
7	月	わかめご飯	かぼちゃと豚肉のごま味噌 三色サラダ すまし汁	豚肉 豚レバー 味噌 豆腐 うずらの卵 エビボール	牛乳 刺エビ唐揚げ	人参 フロコリー かぼちゃ 小松菜	生姜 キャベツ コーン ねぎ	わかめ御飯 片栗粉 三温糖	油 黒ごま	831	31.3
8	火	ココア揚げパン	秋の味覚シチュー 温野菜	鶏肉 あさり	牛乳 とろけるチーズ	人参 フロコリー	玉ねぎ ほんしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ	コッペパン グラニュー糖 さつまいも	油 バター	817	27.8
9	水	ご飯	秋刀魚の生差煮 大豆の味噌 野菜輪	さんま 大豆 さつまいも揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 昆布 ひじき	人参 小松菜	生姜 ねぎ 大根 ごぼう	白飯 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも	油	843	32.9
10	木	肉うどん	さつまいものごま団子 ハムとキャベツのソテー ブルーベリーゼリー	豚肉 沖あみなると ハム	牛乳	人参 にら 小松菜	生姜 ねぎ 玉ねぎ きくらげ コーン フルーベリート キャベツ	地粉うどん さつまいも 白玉粉 白糖	油	811	27.3
11	金	発芽玄米ご飯	大根と豚肉の煮込み ミックスフライ 和風ほうれん草サラダ	豚肉 さつまいも揚げ レバー入りメンチカツ 小いわしフライ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	生姜 大根 ねぎ きゅうり コーン	発芽玄米ご飯 こんにゃく 三温糖	油	826	30.3
15	火	スラッピードック	ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 元気ヨーグルト	人参 青ピーマン パセリ 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きくらげ	子供パン 薄力粉 じゃがいも	油	819	30.5
16	水	ごま味噌ラーメン	小魚入り松葉菜 中華サラダ	豚肉 味噌 ハム	牛乳 かえり煮干し	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ	ホット中華麺 さつまいも 三温糖 春雨 はちみつ	油 ごま	839	30.5
17	木	ご飯	鮭のピリ辛マヨネーズ焼き 野菜の中華ゆめ だんご汁 マロンクリームワッフル オムレツ	しらすけ ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ 粉チーズ	人参 ほうれん草 チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ごぼう ぶなしめじ	白飯 白玉団子 マロンクリームワッフル	油 マヨネーズ ごま	798 (デザート 含まず)	31.1
18	金	森のきのこカレー	オムレツ 温野菜サラダ	豚肉 ほうれん草チーズ オムレツ	牛乳 とろけるチーズ	人参 にら 小松菜 パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 ほんしめじ マッシュルーム エリンギ えのきだけ きゅうり	素ご飯 じゃがいも	油	864	30.1
21	月	ソイ丼	海藻サラダ 味噌汁 キウイフルーツ	大豆 豚肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 青ピーマン 小松菜	ねぎ きゅうり キャベツ キウイフルーツ	白飯 三温糖 じゃがいも	油	826	32.4
22	火	ツイストパン	鶏肉とカシューナッツのゆめ物 フロコリーときゅうりのサラダ ワンダンスープ	鶏肉 豚レバー	牛乳 刺エビ唐揚げ さいこうチーズ	人参 小松菜 青ピーマン フロコリー	生姜 もやし ねぎ きくらげ きゅうり	ツイストパン 片栗粉 じゃがいも 三温糖 ウエーブワンタン	油 カシューナッツ	859	33.8
23	水	ご飯	さばねぎ味噌焼き 切り干し大根のかり煮 いものこ汁 ヨーグルト	まさば 竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルトコア	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ 切り干し大根 ぶなしめじ えのきだけ	白飯 三温糖 里芋	油	787	32.1
24	木	もやしラーメン	大豆とポテトの揚げ煮 中華きゅうり	豚肉 うずらの卵 大豆	牛乳 刺エビ唐揚げ	人参 にら 小松菜 パセリ	生姜 もやし ねぎ きくらげ きゅうり	ホット中華麺 片栗粉 フレンチフライポテト 三温糖	油 ごま油	863	33.2
25	金	ピビンバ	わかさぎフリッター 春雨スープ りんご	豚肉 味噌 卵 ベーコン	牛乳 わかさぎフリッター わかめ	人参 ほうれん草 チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし ねぎ きくらげ りんご	白飯 三温糖 緑豆春雨	油 ごま油	818	29.8
29	火	チョコペストリー	ウインナーの香味揚げ ツナと野菜のミックスサラダ 蜜ほうとう	油揚げ Feフランク 卵 ツナ	牛乳 ひじき 粉チーズ さいこうチーズ	人参 小松菜	ほんしめじ 白菜 大根 ねぎ きゅうり	チョコペストリー ひもかわ 薄力粉 じゃがいも	油	770	28.7
30	水	ご飯	四川麻婆豆腐 春雨 キャベツときゅうりのサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	白飯 三温糖 片栗粉 ひじき入り春雨	油 ごま油	892	30.5
31	木	カレーうどん	ハロウィンかぼちゃケーキ 高菜ときこのソテー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 とろけるチーズ	人参 チンゲンサイ 小松菜 かぼちゃ ほうれん草 キャベツ	玉ねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ	地粉うどん 片栗粉 三温糖 ホットケーキ	油	883	29.2
★10月22日のフロコリーときゅうりのサラダに使用する きゅうりは深谷市園芸協会から地場産野菜を提供して もらいました。 感謝の気持ちを持ち、味わっていただきますよう。				給食回数19 ご飯食・・・10回 パン食・・・5回 麺食・・・4回				今月の平均栄養量		828	30.9
				都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力のほど、よろ しくお願いします。				基準栄養量		820	30～33

