

平成 29 年

青色のメニューは冷蔵庫に入っています



# 献立予定表



深谷市立川本中学

牛乳は毎日ついてきます。

| 日 曜 |   | 献 立 名    |                                          | 材 料 名 ( 体 の 中 で の 働 き )       |                                |                                        |                                            |                                   |                           | 栄養   |
|-----|---|----------|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------|
|     |   | 主食       | 主菜＋副菜＋汁もの                                | 体をつくる(赤)                      |                                | 体の調子を整える(緑)                            |                                            | 熱や力になる(黄)                         |                           | 熱量   |
|     |   |          |                                          | 1群                            | 2群                             | 3群                                     | 4群                                         | 5群                                | 6群                        | kcal |
| 13  | 木 | ごま味噌ラーメン | 蒸しシュウマイ<br>春雨サラダ<br>元氣ヨーグルト              | 豚挽肉<br>米味噌<br>シューマイ<br>ハム     | 牛乳                             | にんじん<br>こまつな                           | しょうが にんにく<br>たまねぎ もやし<br>とうもろこし おぎ<br>キャベツ | ホット中華麺<br>緑豆はるさめ                  | 炒め油<br>ごま                 | 785  |
| 14  | 金 | ご飯       | 鮭の味噌マヨネーズ焼き<br>大豆の磯煮<br>野菜梅              | しろさけ<br>米味噌 大豆<br>さつま揚げ<br>豆腐 | 牛乳<br>粉チーズ<br>ひじき<br>調理用牛乳     | パセリ<br>にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん          | だいこん<br>ねぎ<br>ごぼう                          | 白飯<br>こんにゃく<br>三温糖<br>じゃがいも       | マヨネーズ<br>炒め油              | 768  |
| 17  | 月 | ご飯       | 肉じゃが<br>厚焼き卵<br>春野菜の味噌マヨネーズ和え            | 豚肉<br>さつま揚げ<br>糸かまぼこ<br>厚焼き卵  | 牛乳                             | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう               | だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし        | 白飯<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>上白糖 三温糖   | 炒め油<br>ごま<br>マヨネーズ        | 865  |
| 18  | 火 | きなこ揚げパン  | 肉団子と春雨のスープ<br>温野菜                        | 鶏挽肉<br>豚挽肉<br>きなこ<br>たまご 米味噌  | 牛乳<br>わかめ                      | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな                 | たまねぎ もやし<br>はくさい<br>キャベツ きゅうり<br>きくらげ      | コッペパン<br>上白糖 三温糖<br>片栗粉<br>緑豆はるさめ | 揚げ油<br>ごま<br>炒め油          | 815  |
| 19  | 水 | かつ丼      | ほうれん草のごま和え<br>若竹汁                        | 鶏肉<br>たまご<br>豆腐               | 牛乳<br>粉チーズ<br>わかめ              | にんじん<br>にんじん<br>こまつな                   | キャベツ<br>たけのこ                               | 白飯<br>薄力粉<br>三温糖<br>パン粉           | 揚げ油<br>ごま                 | 859  |
| 20  | 木 | 五目うどん    | カルシウムパンケーキ<br>キャベツとアスパラのカレー炒め            | 油揚げ ちくわ<br>なると<br>鶏肉<br>ベーコン  | 牛乳<br>粉チーズ<br>さいころチーズ<br>調理用牛乳 | にんじん<br>アスパラガス<br>こまつな                 | 干し椎茸<br>ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし               | 地粉うどん<br>ホットケーキミックス<br>さつまいも      | 有塩バター                     | 881  |
| 21  | 金 | たけのこご飯   | ししゃもフライ<br>春キャベツのサラダ<br>なめこ汁             | 鶏肉<br>マクロ缶詰<br>油揚げ<br>米味噌 豆腐  | 牛乳<br>手持ちししゃもフライ               | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな とうがらし | たけのこ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>なめこ おぎ             | 茶飯<br>三温糖                         | 揚げ油<br>炒め油<br>ごま          | 792  |
| 22  | 土 | 山菜うどん    | 大豆とポテトの揚げ煮<br>ほうれん草のオイスターソース炒め           | 豚肉<br>油揚げ<br>なると<br>大豆        | 牛乳                             | にんじん<br>こまつな<br>パセリ<br>ほうれんそう          | 山菜 おぎ<br>だいこん<br>たけのこ<br>にんにく              | 地粉うどん<br>片栗粉<br>三温糖<br>フレンチポテト    | 揚げ油<br>ごま油                | 826  |
| 24  | 月 | 振替休日     |                                          |                               |                                |                                        |                                            |                                   |                           |      |
| 25  | 火 | ツイストパン   | 鶏肉のオーロラソース風<br>温野菜<br>ホワイトシチュー<br>ぶどうゼリー | 鶏肉                            | 牛乳<br>クリーム<br>調理用牛乳<br>とろけるチーズ | にんじん<br>アスパラガス<br>ほうれんそう               | にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しょうが               | ツイストパン<br>片栗粉 三温糖<br>薄力粉<br>じゃがいも | 揚げ油<br>有塩バター              | 778  |
| 26  | 水 | キムタクご飯   | メンチカツ<br>大根とじゃこのサラダ<br>千層サイのスープ          | 豚肉<br>メンチカツ<br>ベーコン           | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ           | にんじん<br>千層ゲンサイ<br>ほうれんそう<br>こまつな こねぎ   | 白菜キムチ<br>たくあん<br>たまねぎ だいこん<br>きゅうり         | 白飯<br>三温糖<br>緑豆はるさめ<br>上白糖        | サラダ油<br>ごま油<br>揚げ油<br>炒め油 | 810  |
| 27  | 木 | もやしラーメン  | ひじき入り春巻き<br>かみかみあえ<br>チーズ                | 豚肉<br>うずら卵<br>するめ<br>ハム       | 牛乳<br>チーズで鉄分                   | にんじん<br>にら<br>千層ゲンサイ<br>こまつな           | しょうが<br>もやし おぎ<br>だいこん<br>きゅうり             | ホット中華麺<br>片栗粉<br>上白糖<br>春巻き       | 揚げ油<br>ごま油<br>炒め油<br>ごま   | 828  |
| 28  | 金 | カレーライス   | 大豆のかりかり揚げ<br>小松菜サラダ                      | 豚肉<br>大豆                      | 牛乳<br>とろけるチーズ<br>調理用牛乳<br>わかめ  | にんじん<br>こまつな                           | にんにく しょうが<br>たまねぎ きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし   | 白飯<br>じゃがいも<br>三温糖<br>上白糖         | 炒め油<br>揚げ油<br>ごま油<br>ごま   | 825  |

ご入学・進級おめでとうございます！

給食回数 12回 ご飯食・・・ 7回  
パン食・・・ 2回  
麺食・・・ 3回



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。

今月の平均栄養量

819

基準栄養量

820

学校

| 値        |
|----------|
| 蛋白質<br>g |
| 31.9     |
| 34.7     |
| 31.1     |
| 30.6     |
| 32.3     |
| 31.9     |
| 34.3     |
| 29.9     |
| 23.4     |
| 28.7     |
| 35.3     |
| 27.6     |
| 31.0     |
| 30~33    |