

平成29年 青色のメニューは冷蔵庫に入っています

牛乳は毎日ついてます。



献立予定表



深谷市立川本中学校

日	曜	献立名		材 料 名 (体 の 中 で の 働 き)						栄養価	
		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 kcal	蛋白質 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	夏野菜カレー	大豆のかりかり揚げ 大根とじゃこのサラダ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ とうけるチーズ かえり煮干 ちいめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす にんにく 大根 生薑 きゅうり	素煮飯 じゃがいも 片栗粉 上白糖	揚げ油 炒め油	872	29.3
4	月	ご飯	デミグラスハンバーグ ツナと野菜のミックスサラダ わかめスープ	ハンバーグ まぐろ缶詰 うずら卵 なると巻き	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ おぎ セロリ キャベツ マッシュルーム きゅうり	白飯 上白糖 じゃがいも	焼き油 バター ごま	778	31.3
5	火	コロッケバーガー	グリーンサラダ クラムチャウダー	あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 さいこうチーズ	フロッキー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	子どもパン じゃがいも	バター 揚げ油	857	28.7
6	水	ご飯	油淋鶏(ユーリンチー) フロッキーサラダ 野菜輪	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 さいこうチーズ	にんじん 小松菜 フロッキー	生薑 おぎ にんにく キャベツ 大根 ごぼう じゃがいも	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油 炒め油	795	32.3
7	木	しょうゆラーメン	青のりポテトビーンズ 小松菜サラダ	豚肉 うずら卵 大豆 まぐろ缶詰	牛乳 あおのり	にんじん にら ほうれん草 小松菜	にんにく もやし 切り干し大根 生薑 きくらげ キャベツ どうもろこし おぎ	ホット中華麺 片栗粉 上白糖 じゃがいも さつまいも	ごま油 ごま 揚げ油	850	32.5
8	金	ご飯	豚肉(ホイコーロー) 蒸ししょうまい 中華スープ フルーツミックスゼリー	豚肉 豆腐 ベーコン みそ しょうまい	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく きくらげ フルーツミックスゼリー	白飯 三温糖 はるさめ	炒め油 ごま油	767	26.1
11	月	振替休日									
12	火	はちみつパン	ちくわの石垣揚げ すいとん ヘルシーサラダ	焼きちくわ 卵 鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	大根 おぎ キャベツ きゅうり ごぼう	はちみつパン 薄力粉 片栗粉	黒ごま 揚げ油	817	28.8
13	水	ご飯	じゃが豚キムチ 春巻き 海の幸のサラダ	豚肉 春巻き	牛乳 わかめ ちいめんじゃこ	にんじん ニラ	玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり キャベツ	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	炒め油 揚げ油	823	25.8
14	木	田舎うどん	アメリカンドッグ ビールのナムル	豚肉 揚げ 味噌 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ なす にんにく おぎ 生薑 きゅうり	地粉うどん 薄力粉 ホットケーキミックス 上白糖	揚げ油 炒め油 ごま油 ごま	823	29.5
15	金	お弁当									
18	月	敬老の日									
19	火	1年2組リクエスト給食									
20	水	4・5組リクエスト給食									
21	木	せせらぎ調査体験(お弁当)									
22	金	ご飯	秋鮭ときのこの味噌マヨネーズ焼き 大豆の味噌汁 けんちん汁	鮭 みそ 大豆 さつまいも 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ えのきたけ 大根 おぎ ごぼう	白飯 こんにゃく 三温糖 里芋	マヨネーズ 炒め油	804	36.2
25	月	ご飯	さんまのかば焼き 青菜ときのこのソテー なめこ汁	さんま ベーコン 卵 みそ 豆腐	牛乳 粉チーズ	チンゲンサイ 小松菜	生薑 なめこ どうもろこし ぶなしめじ キャベツ おぎ	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	炒め油 揚げ油	856	32.3
26	火	コッペパン (パテチョコ)	チキン香味焼き スティック野菜 メキシカンシチュー	鶏肉 大豆	牛乳 とうけるチーズ	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり グリーンピース どうもろこし	コッペパン パン粉 じゃがいも	オリーブ油 炒め油	772	36.3
27	水	ご飯	秋の味覚の甘辛炒め ししゃもフライ みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃもフライ	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ ぶなしめじ 大根 おぎ にんじん	白飯 さつまいも 片栗粉 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま	838	27.9
28	木	サンマーメン	カルシウムパンケーキ 温野菜	豚肉	牛乳 さいこうチーズ 粉チーズ	フロッキー にんじん	生薑 きゅうり たけのこ水煮缶 キャベツ もやし どうもろこし おぎ	ホット中華麺 片栗粉 ホットケーキミックス さつまいも	炒め油 ごま油	818	29.6
29	金	ソイ丼	海藻サラダ 重忠汁	大豆 豆腐 豚肉 みそ ベーコン まぐろ缶詰	牛乳 海藻ミックス	ピーマン にんじん	キャベツ どうもろこし きゅうり おぎ 大根 ごぼう	白飯 里芋 三温糖 こんにゃく 白玉団子		826	32.0
・15日/21日給食なしのため お弁当を忘れずに持ってきてください。 よろしくお願いします。				給食回数 17回						今月の平均栄養量	
				ご飯食・・・10回 パン食・・・4回 麺食・・・3回						820	
				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

