

平成29年 青色のメニューは冷蔵庫に入っています

牛乳は毎日ついています。



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	水	秋の香りご飯	鮭チーズフライ 和風サラダ なめこ汁	油揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 鮭チーズフライ 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ ごぼう なめこ 玉ねぎ キャベツ おぎ きゅうり 生薬	茶飯 さつまいも 上白糖	揚げ油 炒め油 ごま	869	31.0
2	木	五目うどん	竹輪の2色揚げ 青菜ときのこのソテー みかんゼリー	油揚げ 竹輪 なると 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 しめじ おぎ どうもろこし みかんゼリー	地粉うどん 薄力粉	揚げ油 有塩バター	792	32.8
3	金	文化の日									
6	月	ご飯	焼き餃子 もやしのナムル 生揚げの中薬煮	生揚げ 豚肉 うずら卵 餃子 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく もやし 生薬 きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉 上白糖	炒め油 ごま油	804	33.4
7	火	ぶどうパン	白ごまつくね ほうれん草としめじのサラダ 煮ほうと	鶏肉 油揚げ 白ごまつくね	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 大根 白菜 しめじ おぎ キャベツ レモン汁	ぶどうパン ひもかわ 上白糖	炒め油 ごま油	865	28.5
8	水	うま煮丼	キビナゴ細揚げ 小松菜サラダ	豚肉 いか うずら卵	牛乳 キビナゴ細揚げ わかめ	チンゲンサイ にんじん 小松菜	生薬 干し椎茸 白菜 玉ねぎ きゅうり どうもろこし	発芽玄米入りご飯 三温糖 片栗粉	炒め油 揚げ油 ごま油	794	31.5
9	木	担々麺	大豆とポテトの揚げ煮 深谷ネギのナムル	豚肉 味噌 大豆 ハム	牛乳	にんじん しろ チンゲンサイ 小松菜 バセリ ほうれん草	干し椎茸 たけのこ おぎ にんにく もやし 生薬	ホット中華麺 じゃが芋 三温糖	炒め油 ごま油 揚げ油 ごま	837	31.5
10	金	給食なし									
13	月	ご飯	鮭のねぎ味噌焼き じゃが芋のきんぴら煮 吉野汁	鮭 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん とうがらし	生薬 おぎ ごぼう グリーンピース 大根 白菜	白飯 里芋 三温糖 片栗粉 突きこんにゃく じゃが芋	炒め油 揚げ油 ごま	815	35.6
14	火	県民の日									
15	水	キムタクご飯	鶏の唐揚げ 上州サラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 まぐろ缶詰	牛乳	ごねぎ にんじん 小松菜	白菜キムチ 大根 生薬 おぎ にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ	白飯 三温糖 じゃが芋 片栗粉 しらたき	ごま油 揚げ油 マヨネーズ	768	31.9
16	木	ねぎまうどん	たまごドーナツ 野菜のごまマヨネーズ和え	鶏肉 なると 糸かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 フロコリー	生薬 おぎ きゅうり	地粉うどん 卵ドーナツ 上白糖	炒め油 揚げ油 マヨネーズ ごま	827	27.6
17	金	給食なし									
20	月	カツ丼	ほうれん草のサラダ 野菜焼	鶏肉 まぐろ缶詰 豆腐 味噌	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ おぎ 大根 ごぼう	白飯 じゃが芋 薄力粉 パン粉 上白糖	揚げ油 炒め油	863	36.7
21	火	きなこ揚げパン	いかのマリネ 白菜と肉団子のスープ ショウガリン	きな粉 鶏肉 豚肉 卵 いか	牛乳	にんじん 小松菜 バセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ さくらげ 白菜 レモン汁 生薬	コッペパン 上白糖 薄力粉 片栗粉 春雨 ショウガリン	揚げ油 ごま油 炒め油	875	32.5
22	水	わかめご飯	豚肉と高野豆腐の香味揚げ 味噌の香和え 味噌汁	豚肉 豚しほ 味噌 豆腐 高野豆腐 かつお節	牛乳 きざみひり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	生薬 大根 キャベツ ごぼう おぎ 干し椎茸	わかめご飯 片栗粉 三温糖 里芋	揚げ油 炒め油	814	33.4
23	木	勤労感謝の日									
24	金	小江戸カレー	大豆のかりかり揚げ ハムと大根のサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 とうけるチーズ かえり煮干し	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 にんにく 生薬 キャベツ きゅうり レモン汁	素ご飯 さつまいも 片栗粉 上白糖	炒め油 揚げ油 ごま	900	32.6
27	月	ご飯	白身魚の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	ホキ 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 粉チーズ	バセリ ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 おぎ	白飯 上白糖 じゃが芋 突きこんにゃく	マヨネーズ すりごま 炒め油	769	34.1
28	火	ハムカツサンド	ヨーグルト グリーンサラダ クラムチャウダー	ハム あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ さいこうチーズ	にんじん バセリ フロコリー	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり レモン汁	食パン じゃが芋 上白糖	揚げ油 有塩バター 炒め油	850	33.5
29	水	発芽玄米入りご飯	厚焼き卵(大根おろし) ヘルシーサラダ 肉じゃが	厚焼き卵 豚肉 さつま揚げ いんげんまめ まぐろ缶詰	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	発芽玄米入りご飯 じゃが芋 突きこんにゃく 三温糖	炒め油	815	29.4
30	木	カレーうどん	大根とじゃこのサラダ	豚肉 なると	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ おぎ 大根 きゅうり	地粉うどん 片栗粉 さつまいも 上白糖 水飴	炒め油 揚げ油 黒ごま	903	26.9
給食回数 17回										ご飯食・・・10回 パン食・・・3回 めん食・・・4回	
・10日/17日給食なしです。										今月の平均栄養量	
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、よろしくお願いいたします。										基準栄養量	
										833	31.9
										820	30~33

