

平成29年

青色のメニューは
冷蔵庫に入っています

牛乳は毎日ついてきます。



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	ご飯	油淋鶏(ユウリンチー) 中華サラダ 野菜輪 チーズで飾り	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう にんにく おぎ キャベツ 大根 きゅうり	白飯 ジャガイモ 片栗粉 三温糖 はるさめ 突きこんにゃく	揚げ油 ごま油 炒め油	821	35.2
4	月	ご飯	鮭のチャンチャン焼き ほうれん草とじゃこのソテー 沢煮輪 コーヒーズリー	しらすけ 味噌 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ たけのこ ごぼう 干し椎茸 えのき キャベツ どうもろこし 大根	白飯 三温糖 じゃがいも 片栗粉 コーヒーズリー	炒め油	758	35.8
5	火	ツイストパン	鶏肉とかぼちゃのオレンジソース ヘルシーサラダ ミネストローネ	鶏肉 大豆 豚レバー まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト缶 パセリ	みかんジュース キャベツ セロリ ごぼう にんにく きゅうり 玉ねぎ	ツイストパン 片栗粉 上白糖 三温糖 マカロニ	揚げ油 炒め油 サラダ油	877	36.8
6	水	カツ丼	ごま和え 豚キムチスーフ	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん にら 小松菜	キャベツ おぎ 白菜キムチ 生姜 大根 しめじ もやし	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油 ごま油 ごま	839	36.4
7	木	サンマーメン	小魚入り松葉芋 フロッキーサラダ	豚肉 あさり ハム	牛乳 かえり煮干し	にんじん フロッキー	もやし たけのこ 生姜 おぎ 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン汁	ホット中華麺 片栗粉 さつまいも 三温糖	炒め油 ごま油 揚げ油 サラダ油	784	29.0
8	金	ご飯	和風おろしハンバーグ 大豆の味噌煮 冬野菜としらたきのスープ	ハンバーグ 大豆 鶏肉 さつまいも揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 白菜 おぎ	白飯 三温糖 突きこんにゃく しらたき	炒め油	762	29.8
11	月	ご飯	白身魚の甘酢あんかけ 味噌の香和え 味噌けんちん汁	まだら かつお節 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	おぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 ごぼう	白飯 里芋 片栗粉 三温糖 里芋	揚げ油 炒め油	764	32.7
12	火	はちみつパン	焼きウインナー グリーンサラダ ツナとほうれん草のスバゲティ	ベーコン まぐろ缶詰 ウインナー	牛乳 粉チーズ さいころチーズ	にんじん ほうれん草 トマト缶 フロッキー	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり レモン汁	はちみつパン スバゲティ 上白糖	炒め油 有塩バター サラダ油	878	34.4
13	水	中華風炊き込みご飯	コロケ 温野菜 あさりの味噌汁	豚肉 油揚げ あさり 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 フロッキー ほうれん草	生姜 たけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ おぎ	茶飯 三温糖	ごま油 揚げ油	818	29.0
14	木	肉うどん	抹茶バンケーキ 大根とじゃこのサラダ	豚肉 なると 卵	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん にら 小松菜	生姜 玉ねぎ きくらげ おぎ 大根 きゅうり	地粉うどん ホットケーキミックス 甘納豆 上白糖	サラダ油	827	29.4
15	金	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 冬野菜のごまマヨネーズ和え すき焼き風煮	豚肉 豆腐 厚焼き卵 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 フロッキー	しいたけ おぎ 白菜	白飯 三温糖 上白糖 しらたき	炒め油 マヨネーズ すりごま	816	34.7
18	月	かて飯	ぶりの照り焼き フロッキーとコーンのサラダ 豚汁	油揚げ 鶏肉 竹輪 ぶり 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん フロッキー	たけのこ ごぼう 生姜 どうもろこし 大根 おぎ	酢飯 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも	炒め油	839	37.1
19	火	ココア揚げパン	ポテトサラダ ワンダンスーフ 元気ヨーグルト	ハム 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	おぎ きくらげ きゅうり どうもろこし もやし 玉ねぎ	ココアパン 上白糖 じゃがいも ウェーブワンタン	揚げ油 マヨネーズ	889	26.8
20	水	ごま味噌ラーメン	揚げ餃子 深谷ネギのナムル	豚肉 味噌 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	きくらげ 玉ねぎ しなちく にんにく どうもろこし もやし 生姜 おぎ	ホット中華麺 三温糖	炒め油 ごま ごま油 揚げ油 サラダ油	821	31.5
21	木	カレーピラフのドリア風	鶏の照り焼き ツナとひじきのサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 まぐろ缶詰	牛乳 とうけるチーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ 生姜 マッシュルーム キャベツ きゅうり	ドライカレー 三温糖 ケーキ	有塩バター ごま サラダ油	986	36.2
今学期の給食は21日(木)が最後です。クリスマス献立 ということでケーキが提供になります。お楽しみに♪ 今学期もお世話になりました。3学期もよろしくお願いたします。										給食回数 15回	
										ご飯食・・・9回 パン食・・・3回 麺食・・・3回	
										今月の平均栄養量	
										基準栄養量	
										832	33.0
										820	30~33



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。