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。

1月 献立予定表

深谷市立川本中学校

日	曜	献立名 主食	献立名 主菜＋副菜＋汁もの	体をつくる(赤) 1群	体をつくる(赤) 2群	体の調子を整える(緑) 3群	体の調子を整える(緑) 4群	熱や力になる(黄) 5群	熱や力になる(黄) 6群	熱量 kcal	蛋白質 g
10	水	ご飯	鶏の照り焼き 大根とじゃこのサラダ 雑煮 プリン	鶏肉 かまぼこ プリン	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ とうもろこし	白飯 三温糖 白玉団子 里芋	サラダ油	839	40.4
11	木	しょうゆラーメン	揚げ餃子 回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉 なると 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ ピーマン	生姜 にんにく もやし ねぎ キャベツ	ホット中華麺 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま油	834	34.9
12	金	スピナッチカレー	大豆のカリカリ揚げ ツナとひじきのサラダ	鶏肉 大豆 まぐろ缶詰	牛乳 とろけるチーズ かえり煮干し	ほうれん草 にんじん トマト缶	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	白飯 じゃが芋 上白糖 片栗粉	炒め油 揚げ油 ごま サラダ油	860	32.3
15	月	ご飯	白身魚の南蛮漬け 切り干し大根の炒り煮 重忠汁	ホキ 竹輪 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	とうがらし にんじん さやいんげん 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 大根 切り干し大根 ごぼう	白飯 片栗粉 里芋 こんにゃく 白玉団子	揚げ油 ごま ごま油 炒め油	841	31.5
16	火	チーズパン	白ごまつくね 海草サラダ 豆腐団子のスープ	白ごまつくね いか 絞り豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 白菜 きゅうり もやし 白菜 きくらげ	チーズパン 三温糖 片栗粉 春雨	サラダ油	821	34.0
17	水	ご飯	ひじき入り春巻き もやしのナムル 四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 春巻き ハム	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ きゅうり たけのこ ねぎ にんにく 生姜 もやし	白飯 三温糖 片栗粉 上白糖	炒め油 ごま油 揚げ油 ごま	864	29.8
18	木	ねぎまうどん	かきあげ 冬野菜のごまマヨネーズ和え	鶏肉 大豆 糸かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー	ねぎ 玉ねぎ 生姜	地粉うどん さつまいも 薄力粉 三温糖	炒め油 揚げ油 マヨネーズ ごま	851	28.8
19	金	ご飯	鮭のねぎ味噌焼き きんぴら キムチ鍋スープ	鮭 味噌 さつまあげ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん とうもろこし 小松菜	生姜 ねぎ 大根 ごぼう しめじ 白菜 玉ねぎ 白菜キムチ	白飯 三温糖 こんにゃく 薄力粉 片栗粉	ごま 炒め油	800	40.1
22	月	キムタクご飯	レバー入りメンチカツ ねぎぬた なめこ汁	豚肉 糸かまぼこ 味噌 豆腐 メンチカツ	牛乳	小松菜 こねぎ	白菜キムチ たくあん ねぎ なめこ	白飯 三温糖	ごま油 揚げ油 ごま	764	29.2
23	火	2年3組リクエスト給食									
24	水	4・5組リクエスト給食									
25	木	3年1組リクエスト給食									
26	金	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ 小松菜サラダ けんちん汁	豚肉 豚レバー 高野豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 大根 ねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし 干し椎茸 大根	わかめご飯 片栗粉 里芋 三温糖 こんにゃく	揚げ油 ごま 炒め油	800	28.3
29	月	ジャンバラヤ	焼きウインナー ほうれん草のサラダ クラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 あさり ウインナー まぐろ缶詰	牛乳	ミックスベジタブル ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり 白菜	キャロットピラフ 上白糖 じゃが芋	オリーブ油 サラダ油 炒め油	885	29.1
30	火	コッペパン (ブルーベリージャム)	ちくわの磯辺揚げ イカのマリネ カレーシチュー	ちくわ いか 豚肉	牛乳 あおのり とろけるチーズ	パセリ にんじん 小松菜	ブルーベリージャム キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 薄力粉 じゃが芋	揚げ油 炒め油	819	31.7
31	水	ビビンバ	ポークシュウマイ わかめスープ 元気ヨーグルト	豚肉 味噌 卵 しゅうまい なると	牛乳 粉チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ	白飯 三温糖	炒め油 ごま ごま油	834	38.6

23日 2年3組 リクエスト給食
24日 4・5組 リクエスト給食
25日 3年1組 リクエスト給食

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。

給食回数 16回
ご飯食・・10回
パン食・・3回
麺食 ・・・3回

	熱量	蛋白質
今月の平均栄養量	856	32.8
基準栄養量	820	30～33