

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	木	肉うどん	のい塩ポテト かみかみあえ	豚肉 なると 大豆 ハム するめ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜 にら	生巻 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり	地粉うどん ポテト 上白糖	揚げ油 ごま ごま油
2	金	かてめし	じゃがいも からしあえ けんちん汁 福豆	油揚げ 豆腐 高野豆腐 鶏肉 福豆 いわし	牛乳 焼きのり	にんじん さやいんげん 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ しめじ もやし キャベツ	酢飯 三温糖 里芋 こんにゃく	炒め油 揚げ油
5	月	ご飯	いわしのかわ焼き 豚汁 青菜の卵とじ	いわし 豚肉 豆腐 味噌 ベーコン 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生巻 ごぼう ねぎ 大根 しめじ	白飯 片栗粉 三温糖 里芋 こんにゃく	揚げ油 ごま油 有塩バター
6	火	黒パン	チキン香味焼き グリーンサラダ クリームシチュー みかん	ベーコン 鶏肉	牛乳 とうけるチーズ さいころチーズ	にんじん ほうれん草 パセリ フロッキー	玉ねぎ きゅうり にんにく キャベツ レモン みかん	黒パン じゃが芋 パン粉 上白糖	炒め油 オリーブ油 炒め油
7	水	冬野菜のカレーライス	大豆のカリカリ揚げ 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 フロッキー	にんにく 玉ねぎ 生巻 キャベツ ごぼう れんこん 大根 きゅうり	素麺 じゃが芋 上白糖 三温糖	炒め油 揚げ油
8	木	タンメン	揚げ餃子 大根とじゃこのサラダ チーズ	豚肉 うずらの卵	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きくらげ たけのこ缶詰 大根 玉ねぎ とうもろこし きゅうり 生巻 もやし	ホット中華麺 三温糖	炒め油 揚げ油
9	金	山菜おこわ	ひじき入り厚焼き卵 じゃが芋キムチ 味噌の香和え 抹茶プリン	ひじき入り厚焼き卵 豚肉 かつお節 抹茶プリン	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	にんじん にら ほうれん草 唐辛子	玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ	山菜おこわ じゃが芋 こんにゃく 三温糖	炒め油
12	月	振替休日							
13	火	バターロール	鮭チーズフライ トマトソース ツナとひじきのサラダ パンフキンポタージュ	ベーコン 鮭チーズフライ まぐろ缶詰	牛乳 クリーム 干しひじき	かぼちゃ パセリ トマト缶 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	バターロール 三温糖 上白糖	炒め油 揚げ油
14	水	ご飯	ハンバーグ テミグラスソース ポテトサラダ 卵スープ パレンタインデザート	ハンバーグ ハム 卵 ベーコン	牛乳 さいころチーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり えのき とうもろこし きくらげ	白飯 じゃが芋 三温糖 上白糖 片栗粉	焼き油 マヨネーズ
15	木	カレーうどん	チョコパンケーキ もやしのナムル	豚肉 なると 卵 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	地粉うどん 上白糖 片栗粉 薄力粉 ホットケーキミックス チョコレート 三温糖	炒め油 ごま ごま油
16	金	発芽玄米入りご飯	ししゃもフライ ハムと青菜のサラダ 味噌けんちん汁	ハム 豆腐 味噌	牛乳 ししゃもフライ さいころチーズ	小松菜 にんじん	大根 きゅうり ごぼう 干し椎茸 ねぎ	発芽玄米入りご飯 三温糖 里芋	揚げ油 ごま マヨネーズ 炒め油
19	月	ソイ丼	深谷ねぎのナムル かき玉汁	大豆 豆腐 豚肉 なると ベーコン ハム 卵	牛乳	春菊 にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ もやし にんにく 生巻 玉ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	炒め油 ごま油 ごま
20	火	ココア揚げパン	フロッキーサラダ 煮ほうとう ジョアブルーベリー	鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 ジョア	にんじん 小松菜 フロッキー	大根 白菜 しめじ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 ひもかわ	揚げ油 炒め油
21	水	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ 冬野菜のごまマヨネーズ和え なめこ汁	豚肉 味噌 豚しほり 豆腐 高野豆腐 糸かまぼこ	牛乳	ほうれん草 フロッキー にんじん 小松菜	生巻 なめこ ねぎ	わかめご飯 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃが芋	揚げ油 ごま
22	木	広東めん	肉まん ツナサラダ	豚肉 うずらの卵 まぐろ缶詰	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ 小松菜	生巻 もやし たけのこ缶詰 きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり	ホット中華麺 片栗粉 肉まん	炒め油 ごま油
23	金	モチ玄米入りご飯 (ふりかけ)	鮭のマヨネーズ焼き 豚肉と切り干し大根のキムチ炒め 味噌汁	鮭 豚肉 生揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん パセリ にら 小松菜	生巻 にんにく 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ 白菜キムチ	モチ玄米入りご飯 三温糖 じゃが芋	マヨネーズ ごま油 ごま
26	月	ひじきご飯	ぶひの揚げ焼き おひたし 野菜輪 オレンジゼリー	油揚げ 鶏肉 ぶひ かつお節 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 小松菜	生巻 キャベツ もやし 大根 ねぎ ごぼう オレンジゼリー	茶飯 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	炒め油
27	火	フルーツクリームサンド (フルーツクリーム)	焼きウインナー ほうれん草ソテー わんだんスープ	ウインナー 豚肉 ハム	牛乳 クレーミパウダー	にんじん 小松菜 ほうれん草	もも みかん パナ もやし 玉ねぎ とうもろこし ねぎ きくらげ キャベツ	コッペパン わんだん	炒め油 有塩バター
28	水	カツ丼	ヘルシーサラダ 五目スープ カッパdeヤクルト	鶏肉 まぐろ缶詰 豆腐 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	キャベツ もやし きゅうり ごぼう たけのこ缶詰 ねぎ きくらげ	白飯 片栗粉 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油 ごま油
3年生セレクト給食があります！ 2月6日 3年1組 2月13日 3年3組 2月16日 3年2組 お楽しみに♪				給食回数 19回 ご飯食・・・11回 パン食・・・4回 麺食・・・4回				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	820 30-33
								848	32.5