

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	主 食	主 菜 + 副 菜 + 汁 物	材 料 名 (体 中 の 働 き)						栄 養 価	
					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	木	ねぎまうどん	かきあげ 深谷ねぎのナムル	鶏肉 なると 大豆 ハム	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	生巻 ねぎ 玉ねぎ ごぼう もやし にんにく	地粉うどん 薄力粉 三温糖	揚げ油 炒め油 ごま油 ごま	823	32.7	
2	金	ちらし寿司	さわらのごま味噌焼き おひたし すまし汁 さくらもち	鶏肉 油揚げ 卵 うずら卵 かつお節 味噌 はんぺん さわら	牛乳 きざみのり わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜 ほうれん草	ごぼう もやし 干し椎茸 れんこん 生巻 キャベツ	酢飯 三温糖 さくらもち	ごま 炒め油	836	38	
5	月	モチ玄米入りご飯	鶏肉の中華風煮込み 春野菜のごまマヨネーズ和え わかめスープ コーヒーゼリー	鶏肉 糸かまぼこ 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ たけのごぼう 干し椎茸 生巻 どうもろこし	モチ玄米入りご飯 片栗粉 三温糖 コーヒーゼリー	揚げ油 炒め油 マヨネーズ ごま	829	31.1	
6	火	コッペパン	白ごまつくね 大根とじゃこのサラダ ソース焼きそば フルーツポンチ	豚肉 白ごまつくね	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 大根 どうもろこし みかん もも	コッペパン 三温糖 蒸し中華麺 ワインこんにゃく レモンこんにゃく	炒め油 サラダ油	820	29.6	
7	水	カレーライス	大豆とじゃこの甘辛揚げ トマト入りほうれん草のソテー	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 どうけるチーズ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 トマト缶	玉ねぎ しめじ 生巻 にんにく キャベツ どうもろこし	麦ご飯 じゃがいも 三温糖	炒め油 ごま油 ごま 揚げ油	886	29.9	
8	木	三送会(お弁当)										
9	金	ご飯	白身魚の南蛮漬汁 味噌の香和え 豚汁	ホキ 豚肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 小松菜 唐辛子	ねぎ にんにく 生巻 大根 キャベツ ごぼう	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 ごま ごま油 炒め油	777	33.4	
12	月	カツ丼	春雨サラダ かき玉汁	鶏肉 卵 豆腐 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 春雨 片栗粉	揚げ油 サラダ油 ごま油	820	36.4	
13	火	きなこ揚げパン	切り干し大根のサラダ 豆腐団子のスープ フルーツヨーグルト	きな粉 鶏肉 卵 押し豆腐 糸かまぼこ	牛乳 フルーツヨーグルト	にんじん 小松菜	きゅうり 白菜 もやし ねぎ きくらげ 生巻 切り干し大根	コッペパン 上白糖 片栗粉 春雨	揚げ油 ごま	843	32.4	
14	水	お赤飯	鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え ちゃんこスープ お祝いケーキ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう えのき 大根 ねぎ キャベツ にんにく	赤飯 片栗粉 薄力粉 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま	917	37.6	
15	木	五目うどん	大学ごぼう キャベツの卵とじ	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵 なると 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ ごぼう キャベツ えりんぎ どうもろこし	地粉うどん 片栗粉 水あめ 三温糖	揚げ油 ごま サラダ油	780	28.9	
16	金	卒業式										
19	月	モチ玄米入りご飯	焼き餃子 もやしのナムル 生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉 うずら卵 餃子 ハム	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのごぼう 干し椎茸 生巻 にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ	モチ玄米入りご飯 片栗粉 三温糖 上白糖	炒め油 ごま ごま油	825	34.5	
20	火	ハムカツチーズサンド	グリーンサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン 豚肉	牛乳 スライスチーズ さいごうチーズ	にんじん トマト缶 パセリ ズロウコリー	セロリ 玉ねぎ にんにく 生巻 もやし きゅうり	子供パン じゃがいも マカロニ 三温糖 上白糖	揚げ油 炒め油 サラダ油	859	32.3	
21	水	春分の日										
22	木	ごま味噌ラーメン	ひじき入り春巻き かみかみサラダ チース	豚肉 味噌 ハム	牛乳 チース	にんじん 小松菜	生巻 玉ねぎ ねぎ にんにく きゅうり どうもろこし ごぼう 切り干し大根 もやし	ホット中華麺 春巻き	炒め油 ごま	836	30.9	
23	金	カレーピラフのドリア風	鶏肉のピリ辛焼き ほうれん草とコーンのソテー ワッフル	鶏肉 ベーコン	牛乳 どうけるチーズ	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生巻 どうもろこし	ドライカレー ワッフル	有塩バター	770	32.9	
					給食回数 14回			ご飯食・・・8回 パン食・・・3回 麺食・・・3回	今月の平均栄養量	830	32.9	
3年生は14日が最後の給食です。 お祝い献立ですので楽しみにしてください。					 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、よろしく申し上げます。				基準栄養量	820	30～33	