

平成30年度

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群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	木	ごま味噌ラーメン	大豆とポテの揚げ煮 もやしのナムル	豚肉 味噌 大豆 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし きくらげ とうもろこし きゅうり わざ	ホット中華麺 ポテト 三温糖 上白糖	炒め油 ごま ごま油 揚げ油	874	31.0
13	金	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ 磯の香和え にらと卵のスープ	豚肉 豚レバー 高野豆腐 かつお節 卵	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん にら	生姜 キャベツ 玉ねぎ きくらげ ねぎ	わかめご飯 片栗粉 三温糖	揚げ油 ごま	797	33.8
16	月	ご飯	韓国風鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 野菜輪	鶏肉 豆腐 味噌 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 大根 ごぼう	白飯 春雨 三温糖 じゃがいも 突きこんにゃく	ごま ごま油 炒め油 サラダ油	799	30.4
17	火	チーズパン	焼きウインナー 春野菜のごまマヨネーズ和え トン/スパゲティ	ベーコン まぐろ缶詰 ウインナー 糸かまぼこ	牛乳 粉チーズ	とうがらし にんじん バセリ いんげん トマト缶	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし	チーズパン スパゲティ 上白糖 緑豆はるさめ	オリーブ油 マヨネーズ ごま	881	32.8
18	水	たけのこご飯	子持ちししゃもフライ キャベツと塩昆布の炒め物 大根とあさりの味噌汁	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 あさり	牛乳 きざみのり 子持ちししゃもフライ 塩昆布 わかめ	とうがらし にんじん いんげん	たけのこ 干し椎茸 キャベツ 大根 おぎ	茶飯 三温糖	揚げ油 炒め油 ごま油	809	33.6
19	木	カレーうどん	ちくわの磯辺揚げ ツナとひじきのサラダ	豚肉 卵 なると ちくわ まぐろ缶詰	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま サラダ油	829	30.0
20	金	キムタクご飯	メンチカツ 春キャベツのサラダ 若竹汁	豚肉 メンチカツ まぐろ缶詰 豆腐	牛乳 わかめ	こねぎ にんじん 小松菜	白菜キムチ 大根 たけのこ キャベツ きゅうり	白飯 三温糖	ごま油 揚げ油 ごま	797	28.4
23	月	ピビンバ (野菜)	焼き餃子 中華スープ	豚肉 味噌 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり もやし 玉ねぎ きくらげ	白飯 三温糖 春雨	炒め油 ごま ごま油	775	31.1
24	火	きなこ揚げパン	ほうれん草のサラダ 肉団子のスープ 元氣ヨーグルト	きな粉 まぐろ缶詰 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜	きゅうり 生姜 玉ねぎ おぎ きくらげ キャベツ	コッペパン 三温糖 上白糖 薄力粉 片栗粉	揚げ油 サラダ油	805	30
25	水	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き ごま和え 豚汁	さわら 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 粉チーズ	バセリ ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 おぎ	白飯 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも	マヨネーズ ごま 炒め油	800	34.5
26	木	サンマーマン	手作り豆腐ドーナツ グリーンサラダ	豚肉 あさり 絹ごし豆腐 卵	牛乳 さいころチーズ	にんじん フロッキー	生姜 たけのこ もやし おぎ キャベツ きゅうり	ホット中華麺 片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖 上白糖	炒め油 ごま油 ごま サラダ油 揚げ油	849	28.7
27	金	ハヤシライス	チーズオムレツ 大根とじゃこのサラダ	豚肉 チーズオムレツ	牛乳 とうけるチーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	白飯 じゃがいも 上白糖	炒め油 有塩バター サラダ油	840	27
28	土	山菜うどん	コロッケ ヘルシーサラダ チーズ	油揚げ なると まぐろ缶詰	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	山菜 おぎ キャベツ きゅうり ごぼう	地粉うどん 三温糖	揚げ油 サラダ油	810	27.0
30	月	振替休日									
ご入学・進級おめでとうございます！ 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 13回 ご飯食・・・7回 パン食・・・2回 麺食・・・4回  今月の平均栄養量 820 30.7 基準栄養量 820 30～33											