

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	主 食	主 菜 + 副 菜 + 汁 も の	材 料 名 (体 の 中 で 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				
2	水	ソイ丼	突きこんとしめじのピリ辛炒め 若竹汁 コーヒーズリー	大豆 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	いんげん にんじん 小松菜	グリーンピース しめじ えのき たけのこ缶詰	白飯 三温糖 突きこんにゃく コーヒーズリー	炒め油	820	33.1			
7	月	振替休業日												
8	火	ツイストパン	鶏肉のオーロラソース風 小松菜サラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし	ツイストパン 片栗粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 炒め油	858	36.2			
9	水	ご飯	煮しゅうまい 中華サラダ 四川麻婆豆腐	豚肉 豆腐 しゅうまい ハム 卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉葱 にんにく たけのこ缶詰 きゅうり 生姜 キャベツ	白飯 三温糖 片栗粉 春雨	炒め油 ごま油	827	30.6			
10	木	しょうゆラーメン	アメリカンドッグ もやしのナムル	豚肉 ハム なると うずらの卵 フランク	牛乳 粉チーズ	にんじん 千ゲンサイ 小松菜 ほうれん草	生姜 おぎ にんにく もやし きゅうり	ホット中華麺 薄力粉 ホットケーキミックス	炒め油 揚げ油 ごま	868	34.9			
11	金	ポークカレーライス	大豆のかりかり揚げ ハムと大根のサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 とろけるチーズ かえり煮干し	にんじん	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり 大根 キャベツ	白飯 じゃがいも 片栗粉 上白糖	炒め油 揚げ油	842	34.7			
14	月	ご飯	白身魚の南蛮漬け 野菜のミックスサラダ 沢煮梅	ホキ ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 唐辛子	ねぎ きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 ごぼう 大根 キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 ごま 炒め油	783	31.2			
15	火	抹茶入り きなこ揚げパン	ツナとひじきのサラダ ワンダンスープ 元気ヨーグルト	きな粉 豚肉 ツナ缶	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 きゅうり ねぎ キャベツ もやし きくらげ	コッペパン 三温糖 わんだん	揚げ油 炒め油	836	30.1			
16	水	ご飯	アジフライのマスタードソース 切り干し大根の炒り煮 豚汁	アジフライ ちくわ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	トマト缶詰 にんじん いんげん	切り干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	白飯 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも	揚げ油 炒め油	823	31.6			
17	木	きつねうどん	たまごドーナツ 瑞の香和え	油揚げ 豚肉 かつお加工品	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ もやし	地粉うどん 三温糖 たまごドーナツ	揚げ油	842	30.1			
18	金	ご飯	さばおぎ味噌焼き 大豆の磯煮 野菜梅	さば 豆腐 味噌 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	生姜 ねぎ 大根 ごぼう	白飯 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも	炒め油	806	34.6			
21	月	ご飯	揚げ餃子 春雨サラダ 生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉 ハム うずらの卵 餃子	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ缶詰 玉葱 にんにく 干し椎茸 生姜 キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉 春雨	炒め油 揚げ油	850	30.7			
22	火	ぶどうパン	チキン香味焼き フロッキーサラダ 野菜コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 とろけチーズ さいころチーズ	フロッキー にんじん 小松菜 パセリ	にんにく 大根 きゅうり 玉葱 とうもろこし キャベツ きくらげ	ぶどうパン パン粉	オリーブ油 炒め油	779	39.9			
23	水	ご飯	和風おろしハンバーグ ほうれん草ソテー じゃがいもの味噌汁 チーズde豚分 春巻き	ハンバーグ ハム 油揚げ 味噌 豚肉 味噌	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 キャベツ とうもろこし 玉葱	白飯 三温糖 じゃがいも	有塩バター 炒め油	786	30.3			
24	木	ごま味噌ラーメン	春巻き きゅうりのピリッと漬け	豚肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	もやし にんにく 玉葱 きくらげ 生姜 とうもろこし おぎ しなちく きゅうり	ホット中華麺 春巻き	炒め油 ごま ごま油 揚げ油 炒め油	795	29.6			
25	金	ご飯	厚焼き卵 和風サラダ 肉じゃが	豚肉 さつま揚げ 厚焼き卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉葱 きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし	白飯 じゃがいも 突きこんにゃく 三温糖	炒め油	800	27.1			
28	月	カツ丼	ヘルシーサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ缶詰 油揚げ あさり 味噌	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 おぎ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油	805	35.7			
29	火	フィッシュバーガー	グリーンサラダ ミネストローネ	タラ ベーコン 大豆	牛乳 スライスチーズ さいころチーズ	フロッキー にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ きゅうり にんにく セロリ 玉葱	子供パン マカロニ	揚げ油 炒め油	868	34.1			
30	水	ハヤシライス	ポパイチーズオムレツ 大根とじゃこのサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳 とろけるチーズ ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	玉葱 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	有塩バター 焼き油	807	27.9			
31	木	五目うどん	抹茶蒸しパンケーキ アスパラ入り野菜炒め	鶏肉 ちくわ なると 油揚げ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 千ゲンサイ アスパラガス	干し椎茸 ねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ	地粉うどん ホットケーキミックス 甘納豆	炒め油	822	27.5			
・1日 写生会のため給食なしです。 お弁当を持ってきて下さい！！ よろしくお願いします。											給食回数 19回 ごはん・・・11回 パン食・・・4回 麺食・・・4回	今月の平均栄養量	822	32.1
都合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。											基準栄養量	820	30～33	

