

平成30年度

牛乳は毎日ついていきます。



## 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<br>kcal | 蛋白質<br>g |
|                                                                                                                                                                                      |   |                       |                                              | 1群                           | 2群                            | 3群                                    | 4群                                    | 5群                                    | 6群                      |            |          |
| 2                                                                                                                                                                                    | 月 | ご飯                    | ワカサギフリッター<br>和風サラダ<br>じゃがいものカレー煮             | 豚肉<br>さつまいも                  | 牛乳<br>ワカサギフリッター<br>わかめ        | にんじん<br>ほうれん草<br>いんげん                 | キャベツ<br>玉ねぎ<br>きゅうり                   | 白飯<br>じゃがいも<br>こんにゃく                  | 揚げ油<br>炒め油              | 808        | 26.1     |
| 3                                                                                                                                                                                    | 火 | 山型食パン<br>(Feパテチョコレート) | チキンのフレーク焼き<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ<br>(コーヒー牛乳) | 鶏肉<br>ベーコン<br>あさり            | コーヒー牛乳<br>さいごろチーズ<br>バルメザンチーズ | にんじん<br>トマト<br>小松菜<br>フロccoli         | セロリ 玉ねぎ<br>にんにく<br>きゅうり<br>キャベツ       | 山型食パン<br>パン粉 マカロニ<br>コーンフレーク<br>じゃがいも | マヨネーズ<br>炒め油            | 840        | 34.1     |
| 4                                                                                                                                                                                    | 水 | ご飯                    | しょうまい<br>中華きゅうり<br>麻婆茄子豆腐                    | 豚ひき肉<br>味噌<br>豆腐<br>しょうまい    | 牛乳                            | ピーマン                                  | 茄子 生姜<br>にんにく 玉ねぎ<br>きゅうり ねぎ<br>干し椎茸  | 白飯<br>片栗粉<br>三温糖                      | 炒め油<br>ごま油              | 808        | 30.2     |
| 5                                                                                                                                                                                    | 木 | 沖縄風ソーキそば              | 黒糖パンケーキ<br>海藻サラダ                             | 豚肉<br>かまぼこ                   | 牛乳<br>ちりめんじゃこ                 | にんじん<br>にら<br>小松菜                     | 生姜 きゅうり<br>玉ねぎ フルーン<br>キャベツ<br>コーン ねぎ | 地粉うどん<br>三温糖<br>ホットケーキミックス            |                         | 898        | 33.2     |
| 6                                                                                                                                                                                    | 金 | ご飯                    | ミックスフライ<br>ポテトのさっぱりサラダ<br>セタスーフ<br>セタゼリー     | レバー&リンチガイ<br>糸かまぼこ           | 牛乳<br>さいごろチーズ                 | にんじん<br>いんげん<br>オクラ<br>フロccoli        | 大根<br>キャベツ<br>ゼリー                     | 白飯<br>星型コロッケ<br>どうめん<br>星麩 じゃがいも      | 揚げ油                     | 829        | 27.3     |
| 9                                                                                                                                                                                    | 月 | ご飯                    | 白身魚の南蛮漬汁<br>大豆の燗煮<br>沢煮梅                     | 大豆 鶏肉<br>さつまいも<br>ホキ<br>豆腐   | 牛乳                            | にんじん<br>いんげん<br>とうがらし<br>小松菜          | ねぎ にんにく<br>生姜<br>ごぼう<br>大根            | 白飯<br>こんにゃく<br>三温糖<br>片栗粉             | 炒め油<br>揚げ油<br>ごま油<br>ごま | 793        | 32.6     |
| 10                                                                                                                                                                                   | 火 | はちみつパン                | 焼きウインナー<br>イタリアンサラダ<br>ペペロンチーノ               | ベーコン<br>ウインナー                | 牛乳<br>さいごろチーズ                 | にんじん 小松菜<br>赤ピーマン<br>とうがらし<br>フロccoli | 玉ねぎ しめじ<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン        | はちみつパン<br>スバゲッティ                      | オリーブ油                   | 845        | 30.8     |
| 11                                                                                                                                                                                   | 水 | ご飯                    | 子持ちししゃもから揚げ<br>ゴーヤチャンプル<br>わかめスープ            | 豆腐 豚肉<br>卵 鶏肉<br>うずら卵<br>なると | 牛乳<br>ししゃもから揚げ<br>わかめ         | にら<br>にんじん<br>小松菜                     | ゴーヤ<br>もやし<br>生姜 ねぎ<br>玉ねぎ            | 白飯<br>ごま油<br>ごま                       |                         | 818        | 34.7     |
| 12                                                                                                                                                                                   | 木 | ジャージャー麺               | 揚げ餃子<br>ツナとひじきのサラダ                           | 豚ひき肉<br>味噌<br>まぐろ缶詰          | 牛乳<br>ひじき                     | にんじん                                  | 干し椎茸<br>にんにく<br>玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり 生姜   | ホット中華麺<br>三温糖<br>片栗粉                  | ごま油<br>揚げ油              | 823        | 29.7     |
| 13                                                                                                                                                                                   | 金 | ソイ丼                   | マカロニサラダ<br>豆腐とレタスのスープ                        | 大豆 豆腐<br>豚肉<br>ベーコン<br>糸かまぼこ | 牛乳                            | ピーマン<br>にんじん<br>いんげん                  | 枝豆 玉ねぎ<br>レタス<br>キャベツ<br>きゅうり         | 白飯<br>三温糖<br>マカロニ                     | 炒め油                     | 842        | 33.2     |
| 16                                                                                                                                                                                   | 月 | 海の日                   |                                              |                              |                               |                                       |                                       |                                       |                         |            |          |
| 17                                                                                                                                                                                   | 火 | 黒パン                   | チキン香味焼き<br>ヘルシーサラダ<br>夏風スープ                  | 鶏肉<br>ベーコン<br>卵<br>まぐろ缶詰     | 牛乳<br>とろけるチーズ                 | パセリ<br>にんじん<br>オクラ<br>トマト 小松菜         | にんにく<br>玉ねぎ きくらげ<br>キャベツ ごぼう<br>きゅうり  | 黒パン<br>パン粉<br>片栗粉                     | オリーブ油<br>炒め油            | 803        | 41.0     |
| 18                                                                                                                                                                                   | 水 | 夏野菜のカレーライス            | チーズオムレツ<br>手作り福神漬汁<br>冷凍みかん                  | 豚肉<br>チーズオムレツ                | 牛乳<br>とろけるチーズ                 | にんじん<br>かぼちゃ<br>ピーマン                  | 玉ねぎ<br>にんにく 生姜<br>茄子 大根<br>きゅうり みかん   | 白飯<br>じゃがいも<br>三温糖                    | 炒め油<br>揚げ油              | 873        | 29.4     |
| 8月<br>30日                                                                                                                                                                            | 木 | 五目うどん                 | 大豆とポテトの揚げ煮<br>おひたし<br>いちごゼリー                 | 油揚げ<br>竹輪 なると<br>豚肉<br>大豆    | 牛乳                            | にんじん<br>小松菜<br>パセリ<br>ほうれん草           | 干し椎茸<br>ねぎ もやし<br>いちごゼリー              | 地粉うどん<br>ポテト<br>三温糖                   | 揚げ油                     | 783        | 26.4     |
| 8月<br>31日                                                                                                                                                                            | 金 | ご飯                    | 春巻き<br>春雨サラダ<br>八宝菜                          | 豚肉<br>いか<br>うずら卵<br>なると ハム   | 牛乳                            | にんじん<br>チンゲンサイ<br>小松菜                 | 生姜 きゅうり<br>たけのこ缶詰<br>キャベツ<br>玉ねぎ きくらげ | 白飯<br>片栗粉<br>春巻き<br>春雨                | 炒め油<br>ごま油<br>揚げ油       | 848        | 31.3     |
| 7月6日は七夕給食です。<br>天の川に見立てたスープや星形のコロッケ、<br>七夕ゼリーが出ます。  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<br>ほど、よろしくお願いします。 |   |                       |                                              | 7月食事回数 12回                   |                               | ご飯食・・・7回<br>パン食・・・3回<br>麺食・・・2回       |                                       | 今月の平均栄養量                              |                         | 829        | 31.4     |
|                                                                                                                                                                                      |   |                       |                                              | 8月食事回数 2回                    |                               | ご飯食・・・1回<br>麺食・・・1回                   |                                       | 基準栄養量                                 |                         | 820        | 30～33    |