

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			
3	月	ご飯	いわしのかば焼き 青菜とベーコンの炒め物 なめこ汁	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれん草 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ えのき なめこ	白飯 三温糖	揚げ油 炒め油	819	30.9	
4	火	コッペパン (いちごジャム)	竹輪の2色揚げ バナナ すいどん	焼きちくわ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	いちごジャム 大根 ねぎ バナナ	コッペパン 薄力粉	揚げ油	811	29.1	
5	水	ご飯	サバの味噌マヨ焼き じゃが芋のきんぴら煮 味噌汁	まさば 味噌 豆腐 あさり	牛乳 粉チーズ わかめ	小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ ごぼう グリーンピース	白飯 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	マヨネーズ 揚げ油 炒め油 ごま	837	31.5	
6	木	ごま味噌ラーメン	白ごまつくね もやしのナムル	豚ひき肉 味噌 白ごまつくね ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし コーン	ホット中華麺	炒め油 ごま	799	33.5	
7	金	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ おかか和え かき玉汁	豚肉 豚レバー 卵 かつお節 高野豆腐 なると 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ	わかめご飯 片栗粉 三温糖	揚げ油 ごま	800	33.4	
10	月	ご飯	揚げしゅうまい 春雨サラダ 四川麻婆豆腐	豚肉 豆腐 しゅうまい ハム	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉 春雨	炒め油 ごま油 揚げ油	846	28.8	
11	火	2年3組リクエスト給食								961	36.9	
12	水	ご飯	厚焼き卵 磯の香和え 肉じゃが	豚肉 さつま揚げ 厚焼き卵 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	白飯 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	炒め油	785	29.2	
13	木	田舎うどん	アップルパンケーキ ヘルシーサラダ	豚肉 油揚げ 味噌 まぐろ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ なす ねぎ りんご キャベツ きゅうり ごぼう	地粉うどん ホットケーキミックス	炒め油	831	27.0	
14	金	4・5組リクエスト給食								924	38.6	
17	月	敬老の日										
18	火	焼きそばパン	焼きウインナー グリーンサラダ 冷凍みかん	豚肉 ウインナー	牛乳 あおのり さいころチーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 冷凍みかん	コッペパンスライス 蒸し中華めん	炒め油	823	32.5	
19	水	ご飯	和風おろしハンバーグ 大豆の磯煮 野菜輪	ハンバーグ 大豆 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう	白飯 三温糖 こんにゃく じゃが芋	炒め油	790	31.5	
20	木	担々麺	白玉団子のきなご和え 大根とじゃこのサラダ	豚肉 味噌 きなご	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 にら	干し椎茸 たけのこ ねぎ きくらげ 生姜 大根 きゅうり	ホット中華めん 白玉団子 上白糖	炒め油 ごま油	842	32.5	
21	金	振替休日(体育祭)										
24	月	振替休日(秋分の日)										
25	火	ココア揚げパン	ツナと野菜のミックスサラダ わんたんスープ ヨーグルト	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ねぎ きくらげ キャベツ	コッペパン 上白糖 わんたん じゃが芋	炒め油 揚げ油	807	28.6	
26	水	うま煮丼	ワカサギフリッター ポテトのさっぱりサラダ	豚肉 いか うずらの卵 なると	牛乳 ワカサギ さいころチーズ	チンゲンサイ 小松菜 にんじん ブロッコリー	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ たけのこ きゅうり	白飯 片栗粉 三温糖 じゃが芋	炒め油 揚げ油	782	28.8	
27	木	肉うどん	たまごドーナツ 海藻サラダ	豚肉 なると まぐろ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン きゅうり	地粉うどん たまごドーナツ	揚げ油	800	27.9	
28	金	せせらぎ調査体験(お弁当)										
・4日防災の日献立 ・20日お月見献立 ・28日せせらぎ調査体験 お弁当持参になりますので忘れずに 持ってきてください。よろしくお願いします。												
給食回数 16回 ご飯食・・・8回 パン食・・・4回 麺食・・・4回												
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。										今月の平均栄養量	829	31.3
										基準栄養量	820	30～33