

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)		kcal	蛋白質 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ご飯	油淋鶏(ユウリンチー) 春雨サラダ 五目スープ	鶏肉 ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり たけのこ きくらげ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 春雨	揚げ油 ごま油 サラダ油	824	35.1
4	火	黒パン	鮭フライ ポテトのさっぱりサラダ パンフキンポタージュ	鮭フライ	牛乳 さいころチーズ クリーム	フロッキー にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ	黒パン じゃがいも 上白糖	揚げ油 サラダ油 炒め油	846	30.0
5	水	ご飯	和風おろしハンバーグ 切り干し大根の炒り煮 味噌けんちん汁	ハンバーグ 竹輪 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	大根 ねぎ 切り干し大根 ごぼう	白飯 三温糖 里芋 こんにゃく	炒め油	797	30.7
6	木	醤油ラーメン	たまごドーナツ ツナサラダ	豚肉 なると まぐろ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし ねぎ きくらげ キャベツ	ホット中華麺 たまごドーナツ 三温糖	揚げ油 サラダ油	811	28.6
7	金	豚ごぼうのご飯 かみかみ献立	コロッケ からし和え 味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	茶飯 上白糖 三温糖 こんにゃく	ごま油 揚げ油 炒め油	821	26.2
10	月	ご飯	豚焼き卵 味噌の香和え 肉じゃが	豚肉 さつま揚げ 卵 かつお節	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	炒め油	810	28.6
11	火	ハムカツサンド	ポパイサラダ クリームシチュー	ハム 鶏肉 まぐろ缶詰	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	子供パン パン粉 上白糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 有塩バター	875	34.0
12	水	ご飯	さばのゆず味噌かけ おかか和え 豚汁	さば 味噌 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	ゆず もやし ねぎ キャベツ ごぼう 大根	白飯 片栗粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも	揚げ油 炒め油	812	31.3
13	木	カレーうどん	オレンジパンケーキ 深谷産！ほうれん草とねぎのナムル	豚肉 なると ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ オレンジジュース にんにく 生姜	地粉うどん 片栗粉 ホットケーキミックス 上白糖	炒め油 サラダ油 ごま	843	25.9
14	金	ご飯	豚肉としばーのごまだれ ツナとひじきのサラダ じゃがいもと小松菜の味噌汁	豚肉 豚しばー まぐろ缶詰 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	白飯 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	揚げ油 すりごま ごま サラダ油	833	30.2
17	月	カツ丼	ほうれん草のごま和え 大根と豆腐の味噌汁	鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳 粉チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油 ごま	855	36.7
18	火	きなこ揚げパン	わんたんスープ グリーンサラダ ヨーグルト	きなこ 豚肉	牛乳 さいころチーズ	にんじん 小松菜 フロッキー	玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 上白糖 わんたん	揚げ油 サラダ油	828	30.3
19	水	サンマーマン	大豆とポテトの揚げ煮 温野菜(味噌)	豚肉 大豆 味噌	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	生姜 もやし たけのこ ねぎ キャベツ とうもろこし	ホット中華麺 片栗粉 ポテト 上白糖 三温糖	炒め油 ごま油 ごま 揚げ油 サラダ油	840	28.0
20	木	カレーピラフのドリア風 (コーヒー牛乳)	唐揚げ フライドチキン風 コールスローサラダ クリスマスプリン	鶏肉 プリン	コーヒー牛乳 とうけるチーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく とうもろこし	ドライカレー 片栗粉	有塩バター 揚げ油 サラダ油	810	33.1
給食回数 14回										今月の平均栄養量	
今学期の給食は20日(木)が最後です。 今学期もお世話になりました。3学期もよろしくお願いいたします。										829 30.6	
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、よろしくお願いいたします。										基準栄養量	
										830 30~33	

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、よろしくお願いいたします。