

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		
1	金	かてめし(恵方巻き) (のり)	いわしの和え焼き からし和え 豆腐と大根の味噌汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 高野豆腐 厚焼き卵 糸かまぼこ 豚肉 さつまいも	牛乳 焼きのり わかめ	にんじん いんげん ほうれん草 小松菜	干し椎茸 生姜 もやし キャベツ 大根	酢飯 三温糖 上白糖	炒め油 揚げ油	792	31.9	
4	月	ご飯	厚焼き卵(大根おろし) 冬野菜のごまマヨネーズ和え 肉じゃが	鶏肉 糸かまぼこ 豚肉 さつまいも	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	白飯 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ ごま 炒め油	831	29.1	
5	火	コッペパン 1年2組 考案献立	コロッケ ツナとひじきのサラダ クラムチャウダー ブルーベリーヨーグルト	鶏肉 鶏肉 おさり	牛乳 干しひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	コッペパン 上白糖 じゃが芋	揚げ油 ごま 炒め油	827	27.1	
6	水	ご飯	さばの味噌マヨネーズ焼き 温野菜 野菜梅	さば 味噌 豆腐	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ もやし ごぼう 大根 おねぎ	白飯 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ 炒め油	789	28.9	
7	木	醤油ラーメン	ウインナーの香味揚げ 深谷ねぎのナムル	豚肉 なると ウインナー 卵 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 にんにく もやし きくらげ ねぎ	ホット中華麺 薄力粉 三温糖	黒ごま 揚げ油 ごま油 ごま	786	30.2	
8	金	ご飯	韓国風鶏の照り焼き 香辛サラダ キムチ鍋スープ	鶏肉 ハム 卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	ねぎ 大根 白菜 生姜 キャベツ きゅうり にんにく キムチ 玉ねぎ	白飯 三温糖 春雨 上白糖	ごま ごま油 炒め油	804	37.8	
11	月	建国記念の日										
12	火	ツイストパン	チキン香味焼き ポテトのさっぱりサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 とうけるチーズ さいころチーズ	フロッキー にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく レモン汁 玉ねぎ ソフィオニオン コーン	ツイストパン パン粉 じゃが芋 上白糖	オリーブ油 炒め油	805	35.3	
13	水	鶏五目ご飯 1年1組 考案献立	デミグラスハンバーグ カラフルサラダ わんたんスープ	油揚げ 鶏肉 鶏肉 ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん フロッキー 小松菜	ごぼう 玉ねぎ マッシュルーム もやし コーン おねぎ きくらげ キャベツ	茶飯 三温糖 わんたん	炒め油 無塩バター	839	33.3	
14	木	たまごとじうどん	ししゃもの味噌フリッター ほうれん草ソテー パレンダインデザート	鶏肉 なると 卵 ハム	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん 片栗粉 チョコプリン	揚げ油 有塩バター	834	35.7	
15	金	カレーライス	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 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり 大根 コーン	白飯 じゃが芋 上白糖	炒め油	835	27.0	
18	月	わかめご飯 1年3組 考案献立	鮭のムニエル ハムと大根のサラダ ごまだれ 野菜コンソメスープ チーズと豚分	鮭 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	レモン 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ きゅうり	わかめご飯 薄力粉	有塩バター 炒め油	780	32.3	
19	火	黒パン	チキンのフランク焼き グリーンサラダ ミネストローネ	鶏肉	牛乳 粉チーズ さいころチーズ	フロッキー にんじん トマト缶	キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく 玉ねぎ	黒パン パン粉 上白糖 じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ 炒め油	810	36.6	
20	水	ご飯	いわしの照り焼き汁 小松菜とじゃこの炒り煮 かき味噌汁	なると 豆腐 味噌 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ もやし	白飯 三温糖	揚げ油 ごま ごま油 炒め油	804	32.5	
21	木	ごま味噌ラーメン	いちごのバンクーキ もやしの中華サラダ	豚ひき肉 ハム 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	にんにくキャベツ 玉ねぎ いちごソース もやし 生姜 コーン きくらげ しなちく	ホット中華麺 ホットケーキミックス 上白糖	炒め油 ごま ごま油	827	29.7	
22	金	ご飯	豚肉とレバーのごまだれ おなか和え 大根とおさりの味噌汁	豚肉 味噌 豚レバー おさり 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん らう ほうれん草	生姜 大根 ねぎ キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖	揚げ油 ごま	796	30.1	
25	月	ご飯 (手作りふりかけ)	メンチカツ 小松菜の和え物 じゃが芋のとろろ煮	かつお節 鶏ひき肉	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	ゆかり 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	白飯 三温糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	ごま 揚げ油 炒め油	820	27.1	
26	火	ココア揚げパン	コーンスローサラダ 白菜と肉団子のスープ ジョアスレーン	ハム 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳 ジョア	にんじん 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ 生姜 白菜 きくらげ	コッペパン 上白糖 片栗粉 春雨 薄力粉	揚げ油	822	29.7	
27	水	カツ丼!	ほうれん草のごま和え 味噌汁 いよかん(良い予感!!)	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ いよかん	白飯 じゃが芋 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖	揚げ油 ごま	842	34.6	
28	木	カレーうどん	かきあげ 味噌の香和え	豚肉 なると 大豆 卵 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ 干しひじき きざみひし	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ おねぎ キャベツ もやし	地粉うどん 片栗粉 じゃが芋 薄力粉	揚げ油 炒め油	853	27.7	
給食回数 19回											ご飯食・・・11回 パン食・・・4回 麺食・・・4回	
3年生の皆さんはバイキング給食があります お楽しみに♪											今月の平均栄養量	
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。											816 31.4	
											基準栄養量	
											820 30～33	