

平成26年
牛乳は毎日ついていきます。

4月



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	蛋白質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	
10	木	ごま味噌ラーメン	餃子 中華サラダ	豚肉 みそ 豚分入り餃子 餃子 ハム 卵	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	ホット中華麺 緑豆春雨 上白糖	油 ごま ごま油	835	31.4	
11	金	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	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	白飯 じゃが芋 上白糖 三温糖	油 ごま	846	27.7	
14	月	ご飯	さわらの味噌マヨネース焼き 切り干し大根のサラダ オレンジ	さわら 味噌 豆腐 ハム 卵 沖あみなると	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ もやし 切り干し大根 きゅうり オレンジ	白飯 片栗粉 上白糖	マヨネース ごま	787	31.6	
15	火	黒パン	煮ほうとう ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ チーズで豚分	油揚げ ちくわ 卵	牛乳 青のり わかめ チーズで豚分	人参 小松菜	ほんしめじ 大根 ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	黒パン ひもかわ 薄力粉 上白糖	油 ごま	864	29.7	
16	水	ご飯	肉じゃが ひじき入り厚焼き卵 大根おろし 野菜のごまマヨネース和え	豚肉 さつまいも揚げ ひじき入り厚焼き卵 ささみ	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ 大根 キャベツ	白飯 じゃが芋 こんにゃく 上白糖	油 マヨネース ごま	808	29.4	
17	木	きつねうどん	ししゃもフリッター 磯の香和え	油揚げ 豚肉 沖あみなると かつお節	牛乳 ししゃもフリッター きざみのり ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ほうれん草	ねぎ キャベツ	地粉うどん 三温糖	油	788	32.2	
18	金	かつ丼	切り干し大根の炒り煮 味噌汁	鶏肉 味噌 ちくわ 油揚げ	牛乳 粉チーズ ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ 切り干し大根	白飯 薄力粉 バン粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま	859	33.9	
21	月	発芽玄米入りご飯	鮭の竜田揚げ ほうれん草とチーズのサラダ 野菜味噌	しゃけ 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき さいとうチース	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 ねぎ 大根 ごぼう きゅうり 玉葱	発芽玄米 片栗粉 じゃが芋	油	824	31.4	
22	火	きな粉揚げパン	ツナとひじきのサラダ ワンダンスープ ヨーグルト	きな粉 豚肉 ツナ	牛乳 元氣ヨーグルト	人参 小松菜 フロッキー	玉ねぎ ねぎ もやし きくらげ きゅうり ポッカレモン	コッペパン ワンタン 三温糖	油	839	28.4	
23	水	たけのこご飯	鮭チーズフライ からし和え 大根とあさりの味噌汁	鶏肉 鮭チーズフライ 生揚げ あさり 味噌	牛乳 きざみのり	人参 小松菜 唐辛子 ほうれん草 さやいんげん	たけのこ 大根 ねぎ もやし キャベツ	茶飯 三温糖	油	785	31.1	
24	木	広東麺	オレンジ蒸しパン もやしのナムル	豚肉 うずらの卵 ハム 卵	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 にら	玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ ブルー きゅうり	ホット中華麺 片栗粉 上白糖 蒸しパンミックス 黒砂糖	油 ごま油	804	29.5	
25	金	ご飯	四川風麻婆豆腐 焼売 深谷ネギのナムル	豚肉 豚分入り焼売 焼売 豆腐 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 ねぎ もやし きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉	油 ごま ごま油	792	29.9	
26	土	カレーうどん	彩の国肉まん ほうれん草と卵のソテー	豚肉 沖あみなると 卵 ハム	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん 片栗粉 彩の国肉まん	油	866	29.6	
30	水	チーズバーガー (デミグラス)	ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン 豚肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	子供パン 上白糖 じゃが芋	油 バター	844	31.9	
 給食回数 14回 ご飯食・・・7回 パン食・・・3回 麺食・・・4回 都合により献立を変更する場合があります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。										今月の平均栄養量	825	30.6
										基準栄養量	820	30～33