



5月

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	木	発芽玄米ごはん 煎茶入り手作りふりかけ	醒の香り揚げ じゃが芋のきんぴら煮 大根の味噌汁 柏餅	かつお かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 桜えび ちりめんじゃこ 青のり わかめ	人参 ゆかり 小松菜	しょうが ごぼう グリンピース 大根	発芽玄米ごはん 三温糖 ごんにゃく じゃが芋 片栗粉 柏餅	油 ごま	829	30.7			
7	水	ごはん	コロッケ キャベツ 大豆の味噌煮 味噌汁 オレンジ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ オレンジ	白飯 ごんにゃく 三温糖	油	827	29.2			
8	木	山菜うどん	抹茶パンケーキ アスパラ入り野菜炒め	油揚げ 沖あみなると	牛乳 粉チーズ さいころチーズ	人参 小松菜 チンゲンサイ アスパラ	山菜 大根 ねぎ キャベツ コーン きくらげ	地粉うどん ホットケーキミックス 甘納豆	油	832	27.8			
9	金	わかめご飯	豚肉としばーのごまだれ おひだし 味噌汁	豚肉 豚しゃー 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ キャベツ	わかめご飯 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま	807	33.8			
12	月	ごはん	八宝菜 エビカツ 温野菜 チーズ キャベツ	豚肉 むきエビ いか うずらの卵 沖あみなると エビカツ	牛乳 チーズで鉄分	人参 チンゲンサイ 小松菜 フロccoliー	しょうが たけのこ キャベツ 玉ねぎ きくらげ 大根	白飯 片栗粉	油	828	35.9			
13	火	チキンチース バーガー	青菜とベーコンのバター炒め オニオンスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ スライスチーズ	人参 小松菜 ほうれん草 パセリ チンゲンサイ	玉ねぎ コーン キャベツ えのきだけ	子供パン 薄力粉 パン粉	油	841	38.4			
14	水	ソイ丼	子持ちししゃもフライ キャベツ わかめサラダ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 子持ちししゃもフライ	人参 ピーマン	キャベツ コーン きゅうり	白飯 三温糖	油	848	34.0			
15	木	タンメン	お好み焼き 大根サラダ	豚肉 かつお節 うずらの卵 卵 沖あみなると 調理すり身	牛乳 桜えび 青のり	人参 小松菜 にら チンゲンサイ フロccoliー	キャベツ 玉ねぎ もやし しなちく たけのこ きくらげ ねぎ 大根 きゅうり	ホット中華麺 薄力粉	油	794	33.7			
16	金	ごはん	ミックスフライ 小松菜のかうし和え 豚汁	レバー入りハンバーグ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ	白飯 星のコロッケ ごんにゃく じゃが芋	油	814	30.3			
19	月	ごはん	いわしの蒲焼き 小松菜サラダ 白玉入いかきたま汁	いわし 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉団子	油	832	30.6			
20	火	ココア揚げパン	ポテトのさっぱりサラダ ワンダンスープ ヨーグルト	豚肉	牛乳 さいころチーズ ヨーグルト	人参 小松菜 フロccoliー	玉ねぎ ねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッペパン 上白糖 ワンタン ジャガ芋	油	832	28.3			
21	水	ごはん	さばの塩焼き 豚肉と切り干し大根のキムチ炒め 五目スープ	真さば 豚肉 生揚げ うずらの卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	ねぎ きゅうり	白飯 上白糖 緑豆春雨	油 ごま	773	31.8			
22	木	卵とじうどん	ちくわの石垣揚げ 和風ほうれん草サラダ	鶏肉 沖あみなると 卵 焼きちくわ	牛乳 青のり わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ほうれん草	ねぎ きゅうり コーン	地粉うどん 薄力粉	油	796	34.5			
23	金	カレーライス	大豆のかりかり揚げ 手作り梅干汁	豚肉 大豆	牛乳 とろけるチーズ 剣エビ	人参	玉ねぎ にんにく きゅうり 大根 生姜	麦ご飯 じゃが芋 上白糖 三温糖	油	845	26.3			
26	月	ごはん	ハンバーグデミグラスソース 海藻サラダ コーンスープ	ハンバーグ ベーコン ツナ	牛乳 とろけるチーズ 海藻ミックス ひじき	人参 ほうれん草 パセリ	セロリ にんにく コーン マッシュルーム キャベツ	白飯 上白糖 じゃが芋	油	814	27.5			
27	火	ツイストパン	チキンのフレーク焼き 温野菜・ミニトマト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ	人参 トマト フロccoliー ほうれん草 ミニトマト	セロリ にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ツイストパン パン粉 マカロニ コーンフレーク じゃが芋	油 マヨネーズ	875	36.8			
28	水	ごはん	あじフライのマスタードソース ツナとひじきのサラダ 野菜コンソメスープ	あじフライ 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ きくらげ きゅうり	白飯 三温糖	油 ごま	761	31.8			
29	木	ごま味噌ラーメン	ワカサギフリッター 春雨サラダ	豚肉 味噌 ハム	牛乳 ワカサギフリッター	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ	ホット中華麺 緑豆春雨	油 ごま	835	32.5			
30	金	ピビンバ	ひじき入り春巻き わかめスープ ヨーグルト	豚肉 卵 味噌 鶏肉 うずらの卵	牛乳 わかめ 元氣ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 ひじき入り春巻き	油 ごま油	865	30.7			
・2日		校内写生会のためお弁当です。				給食回数 19回		ご飯食・・・12回	今月の平均栄養量	823	31.8			
・30日		給食試食会です。				都合より献立を変更する場合があります。 御理解・御協力のほど、よろしくお願いいたします		パン食・・・3回						
		よろしくお願いします。						麺食・・・4回	基準栄養量	820	30～33			