

11月



献立予定表



平成26年

牛乳は毎日ついています。

深谷市立川本中学校

日	曜	献立名	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)		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	蛋白質g						
4	火	ハンバーガー (デミグラスソース)	マカロニのピリピリ煮 ヘルシーサラダ	むきエビ 鶏肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり ごぼう	子供パン マカロニ 三温糖	油 バター	852	34.9					
5	水	ご飯	豚肉と野菜の和風卵炒め いわしのピリ辛マヨネーズ焼き 餃子スープ	豚肉 卵 いわし	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 ほうれん草 にら	しめじ 玉ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ きくらげ	白飯	油 マヨネーズ ごま	843	31.6					
6	木	うま煮ラーメン	アメリカンドッグ 青菜とベーコンのバターしょう油炒め	豚肉 いか うずらの卵 むきエビ レバー入りフランク ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 チンゲンサイ	しょうが 干し椎茸 白菜 玉ねぎ キャベツ えのきだけ	ホット中華麺 三温糖 薄力粉 片栗粉 ホットケーキミックス	油 バター	862	33.7					
10	月	スピナッチ カレーライス	大豆とじゃこの甘辛あげ ハムと大根のサラダ	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 とうけるチーズ ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり 大根	麦ご飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖	油 ごま	841	26.6					
11	火	マール食パン	鶏肉の唐揚げ 小松菜サラダ 煮ほうとう りんご ピピンバ	油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	しめじ ねぎ 大根 白菜 にんにく しょうが きゅうり コーン	マール食パン ひもかわ 三温糖 片栗粉	油 ごま	819	33.1					
12	水	ご飯	ひじき入り春巻き 春雨スープ	豚肉 味噌 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが にんにく もやし きくらげ だけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ひじき入り春巻き 緑豆春雨	油 ごま ごま油	830	29.5					
13	木	肉うどん	ワカサギとさつまいもの天ぷら 野菜のごまマヨネーズ和え	豚肉 沖あみなると スクール糸かまぼこ 卵	牛乳 ワカサギの天ぷら	人参 小松菜 ほうれん草 にら	しょうが 玉ねぎ ねぎ きくらげ キャベツ	地粉うどん さつまいも 薄力粉 三温糖	油 マヨネーズ ごま	824	28.5					
17	月	秋の香りご飯 (学校ファームのさつまいもを 使用予定)	子持ちししゃもフライ おかか和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ 生揚げ 味噌 かつお節	牛乳 子持ちししゃも	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	しめじ ごぼう ねぎ キャベツ	茶飯 さつまいも じゃがいも	油	798	28.5					
18	火	さきたま セサミバーンス	チキンカツ セサミサラダ 野菜コンソメスープ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 ひじき 粉チーズ	人参 小松菜 フロccoli	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり きくらげ	さきたまセサミバーンス 薄力粉 パン粉 三温糖	油 ごま マヨネーズ	760	31.6					
19	水	ご飯	四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 深谷ねぎのナムル	豚肉 豆腐 ひじき入り餃子 ハム	牛乳	人参 小松菜 フロccoli	玉ねぎ だけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし	白飯 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	826	30.4					
21	金	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ ねぎめた 重忠汁(旧川本町の郷土料理)	豚肉 豚レバー 高野豆腐 糸かまぼこ 味噌	牛乳	人参	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	わかめご飯 里芋 こんにゃく 白玉団子 片栗粉 三温糖	油 ごま	848	28.8					
25	火	きな粉揚げパン	上州サラダ 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	もやし ねぎ きくらげ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 ウエー7ワンタン しらたき	油 マヨネーズ	831	28.5					
26	水	ふっかちゃん ピラフ	カルシウム入りオムレツ ツナとひじきのサラダ オニオンスープ	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 桜えび ひじき	人参 パセリ ほうれん草	ねぎ もやし	白飯 上白糖	油 バター ごま	756	25.7					
27	木	ごま味噌ラーメン	彩の国肉まん 海藻サラダ みかん	豚肉 味噌 いか	牛乳	人参 にら ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし きくらげ キャベツ コーン	ホット中華麺 彩の国肉まん 三温糖	油 ごま	885	33.2					
28	金	鶏ごぼうご飯	さばの塩焼き ほうれん草のお浸し なめこ汁	鶏肉 さば 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう しめじ ねぎ もやし 大根	茶飯 上白糖	油 ごま	762	38.7					
11月11日の洗沢栄一翁の命日にちなみ、11日(月)の給食を洗沢栄一翁がこよなく愛した郷土料理の「煮ほうとう」にしました。 11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。第3週を地場産物強化ウィークとして、取り組んでいます。 地元産食材を味わって食べてください。 ※5日の給食は生徒の考えた献立です				給食回数15 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、よろしくお願います。		ご飯食・・・8回 パン食・・・4回 麺食・・・3回		今月の平均栄養量	822	30.8						
						基準栄養量		820	30～33							