

平成27年

7・8月



献立予定表



牛乳は毎日ついていきます。

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 kcal
		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)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	発芽玄米入りごはん ふりかけ	アジの塩焼き 切り干し大根の炒り煮 野菜梅	まあじ 油揚げ 高野豆腐 木綿豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切り干し大根 だいこん ねぎ ごぼう	発芽玄米入りごはん 三温糖 じゃがいも 突きこんにゃく	大豆油 炒め油	753	
2	木	広東麺	ひじき入り春巻き 中華サラダ ヨーグルト	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 ねぎ もやし キャベツ きくらげ 椎茸	ホット中華麺 片栗粉 ひじき入り厚焼き卵 緑豆はるさめ	炒め油 ごま油 揚げ油	863	
3	金	ソイ丼	味噌汁 ひじきサラダ グレープフルーツ	大豆 豚ひき肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん 小松菜	ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	白飯 三温糖 じゃがいも	炒め油	793	
6	月	ご飯	マーボーナス豆腐 わかさぎフリッター 中華きゅうり	豚ひき肉 豆腐	牛乳 わかさぎフリッター	ピーマン	なす 生姜 にんにく 玉葱 ねぎ 椎茸	白飯 三温糖 片栗粉	炒め油 ごま油 揚げ油	781	
7	火	ツイストパン	ミックスフライ セタスーフ 温野菜 セタきらきらゼリー		牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん オクラ 小松菜	だいこん もやし きゅうり	ツイストパン 星のコロッケ コーンコロッケ そうめん 麺	揚げ油	822	
8	水	ご飯	ゴーヤチャンプルー みそポテト つみれ汁	生揚げ 豚肉 たまご 味噌 いわしボール 豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	にがうり もやし だいこん ねぎ 椎茸	白飯 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ごま油 揚げ油	870	
9	木	ジャージャー麺	しょうまい 春雨サラダ ジョア(ストロベリー)	豚ひき肉 味噌 しょうまい ハム	牛乳 ジョア	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 椎茸 キャベツ きゅうり	ホット中華麺 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	炒め油 ごま油	826	
10	金	ご飯	ささみチースフライ 大豆の味噌煮 沢庵梅 ブルーベリーゼリー	ささみチースフライ 大豆 油揚げ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ ブルーベリーゼリー	白飯 突きこんにゃく 三温糖	揚げ油 炒め油	784	
13	月	発芽玄米入りごはん	鮭のねぎ味噌焼き じゃことひじきの煮物 豚汁	しらすけ 味噌 大豆 高野豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう だいこん	発芽玄米入りごはん 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも	炒め油	822	
14	火	クロワッサン コーヒー牛乳	オムレツ もやしサラダ ミネストローネ チース	オムレツ ハム ベーコン 白いんげん	コーヒー牛乳 とろけるチース Ca・Feチース	フロッキー にんじん トマト	もやし きゅうり 玉葱 セロリー スッキニー キャベツ	クロワッサン じゃがいも マカロニ	炒め油 ドレッシング オリーブオイル	816	
15	水	ご飯	豚肉のチリミックスソース 夏風スーフ 温野菜	豚肉 豚肝臓 ベーコン たまご	牛乳 さいころチース	ピーマン にんじん オクラ トマト 小松菜 フロッキー	生姜 玉葱 きくらげ きゅうり	白飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 炒め油	822	
16	木	カレーうどん	ししゃもフライ フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜	玉葱 ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	地粉うどん 片栗粉	炒め油 揚げ油 ドレッシング	840	
8月 31日	月	ご飯	和風おろしハンバーグ マセドアンサラダ 味噌汁 シューアイス	ハンバーグ ハム 生揚げ 味噌	牛乳 さいころチース	かぼちゃ にんじん 小松菜	だいこん きゅうり 玉葱	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油	880	

7月7日は七夕給食です。
天の川に見立てたスープや星形のコロッケが出ます。楽しみにして下さい。
今年の七夕の天気はどうでしょう？



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、よろしくお願い致します。

7月食事回数 12回 ご飯食・・・7回
パン食・・・2回
麺食・・・3回

今月の平均栄養量

816

8月食事回数 1回 ご飯食・・・1回

基準栄養量

820



値
蛋白質
g
32.1
27.9
32.7
26.5
23.6
33.3
34.0
27.9
38.9
25.0
30.3
30.0
33.6
30.2
30~33