

平成27年

牛乳は毎日ついていきます。



11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
2	月		ごはん	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁	ハンバーグ 生揚げ 味噌 ハム	牛乳 さいこうチーズ	小松菜 にんじん	だいこん なめこ ねぎ きゅうり キャベツ	白飯 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	844	31.7
3	火	文化の日										
4	水		とれめし	根菜入りメンチカツ きゅうりの辛味噌あえ 野菜輪	油揚げ 鶏肉 生揚げ 味噌 根菜入りメンチカツ	牛乳 ひじき きざみのみ	にんじん さやえんどう 小松菜	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	茶飯 三温糖 じゃがいも	炒め油 揚げ油	811	30.8
5	木		カレー南蛮	さつま芋パンケーキ ほうれん草とシメジのサラダ	鶏肉 錦糸卵	牛乳 さいこうチーズ 粉チーズ ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ ねぎ ほんしめじ ポカシモン	地粉うどん 片栗粉 ホットケーキミックス さつまいも	炒め油 サラダ油	897	31.5
6	金		ごはん	家常豆腐 わかさぎフリッター 中華スープ	豚肉 生揚げ ベーコン 木綿豆腐	牛乳 わかさぎフリッター	ピーマン にんじん 千層ゲンサイ	干し椎茸 たけのこ ねぎ にんにく ショウガ 玉葱	白飯 上白糖 片栗粉 緑豆はるさめ	炒め油 ごま油 揚げ油	777	27.2
9	月		発芽玄米ごはん	豚肉の生巻焼き セサミサラダ ソファールいちご ねぎスープ	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 ソファールいちご	にんじん フロコリー	しょうが にんにく たまねぎ えのき茸 干し椎茸 ねぎ	発芽玄米ごはん 片栗粉 三温糖	炒め油 すりごま マヨネーズ	810	35.2
10	火		黒パン	チキン香草焼き 煮ほうとう ヘルシーサラダ 果物(みかん)	鶏肉 油揚げ まぐろ缶詰	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん 小松菜	にんにく ほんしめじ 白菜 だいこん ねぎ キャベツ	黒パン 香草ミックス ひもかわ 三温糖	オリーブ油 炒め油 サラダ油	766	34.6
11	水		ごはん	鮭チーズフライ 小松菜のひじき炒め 味噌汁	鮭チーズフライ 生揚げ 味噌 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ ねぎ	白飯 じゃがいも	揚げ油 炒め油	779	29.9
12	木		ごま味噌ラーメン	大芋 大根とじゃこのサラダ	豚挽肉 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ だいこん	ホット中華麺 さつまいも 上白糖 水あめ	炒め油 ごま ごま油 揚げ油 黒ごま	813	26.6
13	金	給食なし										
16	月		ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き 味噌の香あえ クリームコンフェ すまし汁	さけ 味噌 かつお節 たこボール 絹ごし豆腐	牛乳 粉チーズ ちりめんじゃこ	パセリ 小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ えのき茸 干し椎茸	白飯 クリームコンフェ	マヨネーズ	756	34.7
17	火		ココア揚げパン	さつまいものサラダ 元氣ヨーグルト 豆腐のスープ	木綿豆腐 ベーコン 鶏肉 ハム ほたて貝柱	牛乳 元氣ヨーグルト	かぶの葉 にんじん 小松菜	たまねぎ かぶ きゅうり	コッペパン グラニュー糖 上白糖 三温糖 片栗粉 さつまいも	揚げ油 炒め油 マヨネーズ	866	28.9
18	水		発芽玄米ごはん	国産肉(ホイコーロー) ししゃもフライ ワンダンスープ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 子持ちししゃもフライ	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ にんにく もやし ねぎ きくらげ	発芽玄米ごはん 三温糖 ウェーブワンダン	ごま油 揚げ油	839	31.8
19	木		肉うどん	チーズオムレツ 切干大根のサラダ アセロラゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 にら	しょうが たまねぎ ねぎ 切干大根 ごぼう きゅうり	地粉うどん 焼き油		744	30.1
20	金	給食なし										
23	月	勤労感謝の日										
24	火		クレセントロール	鶏肉とフロコリーのチーズ焼き ほうれん草のサラダ オニオンスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 とうけるチーズ ひじき	にんじん 小松菜 パセリ フロコリー ほうれん草	たまねぎ どうろこし きゅうり	クレセントロール パン粉 上白糖	サラダ油 マヨネーズ	786	31.8
25	水		ビビンバ	彩の国ニラまんじゅう 春雨スープ ジョア(ストロベリー)	豚肉 味噌 たまご 木綿豆腐	牛乳 粉チーズ ジョア(ストロベリー)	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのき茸 ねぎ	白飯 三温糖 緑豆はるさめ	炒め油 ごま ごま油	770	34.9
26	木		もやしラーメン	ちくわの紅揚げ ツナのグリーンサラダ チーズ	豚肉 うずらの卵 焼き竹輪 たまご まぐろ缶詰	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 フロコリー	しょうが もやし ねぎ 紅生姜 キャベツ きゅうり	ホット中華麺 片栗粉 薄力粉 三温糖	炒め油 ごま油 揚げ油 サラダ油	858	36.5
27	金		舞茸ごはん	厚焼き卵 春雨サラダ 重忠汁	油揚げ 鶏肉 生揚げ 味噌 厚焼き卵 ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	まいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	茶飯 三温糖 里芋 角切りにんじん 白玉団子 緑豆はるさめ	炒め油	795	30.7
30	月		ごはん	四国風麻婆豆腐 ひじき入り春巻き 深谷ネギのナムル	豚挽肉 絞肉豆腐 ハム	牛乳	にら にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし にんにく しょうが	白飯 片栗粉 ひじき入り春巻き 三温糖	炒め油 揚げ油 サラダ油 ごま油	857	28.2
11月11日の渋沢栄一翁の命日にちなみ、10日(火)の給食に渋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。 地元産食材を味わって食べてください。					給食回数 17		ご飯食・・・10回 パン食・・・3回 麺食・・・4回		今月の平均栄養量		810	31.5
					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、よろしくお願ひします。				基準栄養量		820	30～33