

12月 献立予定表



深谷市立川本中学

日	曜	献立名		材 料 名 (体 中 の で の 働 き)								栄養 熱量 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	火	コバトンパン	オニオンスープ タンポプリーチキン フロッキーサラダ ソフール(ストロベリー)	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト ソフール	にんじん ほうれん草 フロッキー	たまねぎ とうもろこし にんにく 生姜 きゅうり	コバトンパン マカロニ 三温糖	炒め油 サラダ油	664		
2	水	茶飯	煮込みおでん ししゃもフリッター 和風サラダ	たこボール うずらの卵 焼きちくわ 鶏ささみ肉	牛乳 むすび昆布 ししゃもフリッター	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	茶飯 じゃがいも 三角こんにゃく 三温糖	揚げ油	791		
3	木	長崎ちゃんぽん	大豆とポテトの揚げ煮 小松菜サラダ チーズ	豚肉 うずらの卵 さつまいも かまぼこ 大豆 マクロ缶詰	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ こまつな	しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ もやし おぎ	ホット中華麺 片栗粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	炒め油 揚げ油 サラダ油	846		
4	金	うま煮丼	揚げしゅうまい 深谷ネギのナムル 果物(みかん)	豚肉 うずらの卵 生揚げ しゅうまい ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 たけのこ 白菜 たまねぎ おぎ	白飯 三温糖 片栗粉	炒め油 揚げ油 ごま油	833		
7	月	ご飯	たらの南蛮漬け 野菜炒め けんちん汁	まだら ベーコン 生揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 とうもろこし	白飯 片栗粉 三温糖 さといも 角切りにんにく	揚げ油 すりごま ごま油 炒め油	739		
8	火	きなこ揚げパン	わんたんスープ 中華サラダ	きなこ 豚肉 ハム たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	もやし ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 上白糖 ウェーフわんたん 緑豆はるさめ	揚げ油 すりごま ごま サラダ油 ごま油	839		
9	水	ご飯	和風おろしハンバーグ 大豆の磯煮 かき玉汁 果物(バナナ)	ハンバーグ 大豆 木綿豆腐 たまご	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たまねぎ バナナ	白飯 三温糖 突きこんにゃく 片栗粉	炒め油	762		
10	木	カレーうどん	豆腐ドーナツ 青菜ときこのソテー	豚肉 絹ごし豆腐 たまご ハム	牛乳 とろけるチーズ	にんじん こまつな ほうれん草	たまねぎ ねぎ しめじ とうもろこし	地粉うどん 片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖	炒め油 ごま 揚げ油 バター	899		
11	金	発芽玄米ご飯	さばのみぞマヨ焼き 五目きんぴら 吉野汁 コバトンふりかけ	まさば 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん とうがらし	ねぎ しょうが ごぼう れんこん だいこん はくさい	発芽玄米ご飯 三温糖 突きこんにゃく さといも 片栗粉	マヨネーズ ごま ごま油 炒め油	763		
14	月	ハヤシライス	オムレツ ハムと大根のサラダ	豚肉 オムレツ ハム	牛乳 とろけるチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ	麦ご飯 じゃがいも 上白糖	バター サラダ油 ごま	880		
15	火	子供パン	鶏肉チリマヨ焼 パンフキンポタージュ ひじき入りサラダ 元気ヨーグルト	鶏胸肉 ハム	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	子供パン マヨネーズ	炒め油 オリーブオイル	811		
16	水	ご飯	豚汁 さわらの西京焼き 磯の香あえ	豚肉 生揚げ 味噌 さわら かつお節	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	白飯 角切りにんにく じゃがいも	炒め油	744		
17	木	しょうゆラーメン	アメリカンドッグ 和風サラダ ゆずゼリー	豚肉 レバー入りフランク マクロ缶詰 うずらの卵	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり	ホット中華麺 薄力粉 ホットケーキミックス	炒め油 揚げ油	850		
18	金	五目ごはん	味噌汁 鮭のチーズフライ 白菜のごま和え	鶏もも肉 油揚げ 生揚げ 味噌 鮭	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 干し椎茸 えのき茸 たまねぎ だいこん キャベツ	酢飯 突きこんにゃく 三温糖 じゃがいも	炒め油 揚げ油 すりごま	877		
21	月	ご飯	コロケ盛り合わせ もやしのナムル キムチスープ クリスマスケーキ	鶏肉 味噌	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 にんじん	にんにく 白菜 白菜キムチ たまねぎ	白飯 キャベツ もやし じゃがいも 上白糖 ケーキ	揚げ油 ごま ごま油	895		
11月30日～12月11日まで「第2回 後期 給食グランプリ」が実施されます。 上位3クラスには、3学期にリクエスト給食のリクエスト権が得られます。 給食委員会を中心に各クラス協力しましょう！！  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、よろしくお願いします。 給食回数 15回 ご飯食・・・ 9回 パン食・・・ 3回 麺食・・・ 3回 今月の平均栄養量 813 基準栄養量 820												

校

備
蛋白質
g
30.7
32.4
32.9
25.9
27.8
28.8
30.9
28.9
26.7
26.8
34.9
34.1
34.0
31.1
26.7
30.2
30~33