

1月

献立予定表



深谷市立川本中学

日 曜		献 立 名		材 料 名 (体の中での働き)								栄養
		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)		熱量 kcal		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
12	火	抹茶入りきなこ揚げパン	雑煮 ツナとひじきのサラダ 元氣ヨーグルト	きなこ 鶏肉 マクロ缶詰	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン 上白糖 もち さといも	揚げ油 ごま サラダ油	817		
13	水	ご飯	鰹の味噌マヨネーズ焼き 大根と豚肉の煮込み ほうれん草のごま和え	まだら 味噌 豚肉	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん さやいんげん ほうれん草	だいこん ねぎ しょうが キャベツ	白飯 角切りにんにく 上白糖 三温糖	マヨネーズ すりごま 炒め油 ごま	808		
14	木	ごま味噌ラーメン	ポテトドック 中華サラダ	豚挽肉 味噌 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ どうもろこし	ホット中華麺 じゃがいも ホットケーキミックス はるさめ	炒め油 ごま 揚げ油	834		
15	金	ご飯	チキン香草パン粉焼き マカロニサラダ キムチスープ	鶏むね肉 ハム 鶏挽き肉 味噌	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 白菜キムチ しょうが	白飯 パン粉 マカロニ 上白糖 片栗粉	サラダ油 マヨネーズ	813		
18	月	ご飯	ミックスフライ 大豆の味噌煮 味噌汁	大豆 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ	白飯 突きこんにやく 三温糖 じゃがいも	揚げ油 炒め油	804		
19	火	黒パン	ナポリタン ひじき入りつくね 大根サラダ	Feウィナー ひじき入りつくね マクロ缶詰	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	黒パン スパゲティ 三温糖	炒め油 有塩バター サラダ油 ごま	802		
20	水	3年生！！ 入試にかつ井！！	深谷ネギのナムル なめこ汁	鶏むね肉 ハム 生揚げ 味噌	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ もやし にんにく しょうが なめこ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油 ごま油	829		
21	木	けんちんうどん	揚げぎょうざ ほうれん草ソテー 元氣ヨーグルト	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん 干し椎茸 ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ	地粉うどん	炒め油 揚げ油 有塩バター	814		
22	金	ご飯	白身魚の南蛮漬汁 鶏肉と里芋の煮物 味噌汁	ホキ 鶏小間肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 大根の葉 こまつな	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	揚げ油 すりごま ごま油 炒め油	783		
25	月	ジャンバラヤ	オムレツ ヘルシーサラダ オニオンスープ	ベーコン 鶏もも肉 オムレツ マクロ缶詰	牛乳	ミックスベジタブル にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	キャロットご飯 三温糖	有塩バター サラダ油	815		
26	火	山型黒糖食パン	煮ぼうとう チキンナゲット フロコリーサラダ	チキンナゲット 油揚げ ハム	牛乳 さいころチーズ	こまつな にんじん フロコリー	しめじ だいこん ねぎ はくさい しょうが きゅうり	山型黒糖食パン ほうとう	炒め油	890		
27	水	ご飯	ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒り煮 野菜輪	ぶり 高野豆腐 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 切り干し大根 だいこん ねぎ ごぼう	白飯 三温糖 じゃがいも 突きこんにやく	炒め油 ごま油	786		
28	木	広東めん	卵ドーナツ 春雨サラダ	豚肉 うずらの卵 ハム	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ	ホット中華麺 片栗粉 卵ドーナツ はるさめ 三温糖	炒め油 ごま油 揚げ油	856		
29	金	スピナッチカレー	大豆のかりかり揚げ ひじき入りサラダ	豚肉 大豆	牛乳 とろけるチーズ 煮干し ひじき	ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ どうもろこし	麦ごはん じゃがいも 片栗粉 上白糖 三温糖	炒め油 揚げ油 すりごま	829		
1年生： 21日～22日 スキー教室のため給食がありません。 2年生： 通常通りです。 3年生： バイキング給食があります。21日 3 - 3、25日 3 - 2、26日 3 - 1です。 22日は私立入試のため給食がありません。												
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 14回 ご飯食・・・ 8回 パン食・・・ 3回 麺食・・・ 3回		今月の平均栄養量		820		
								基準栄養量		820		

校

備
蛋白質
g
28.1
31.1
30.4
41.3
30.1
29.4
38.1
28.5
34.3
28.4
34.7
32.2
28.6
27.3
31.6
30~33