

平成27年度 4 月 献 立 予 定 表 深谷市立深谷中学校

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10	金		肉うどん 卵ドーナツ ポテトサラダ	豚肉 沖アミなると ハム	牛乳 さいころチーズ	にんじん にら こまつな ブロッコリー	しょうが 玉葱 ねぎ きゅうり	地粉うどん 卵ドーナツ じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	856 29.2
13	月		ご飯 四川風麻婆豆腐 いかナゲット もやしのナムル	豚挽肉 豆腐 Feいかナゲット ハム 甜麺醤 豆板醤	牛乳	にんじん にら こまつな	玉葱 たけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり	白飯 三温糖 かたくり粉	こめ油 ごま油 ごま ラー油	768 33.7
14	火		きなこ揚げパン わんたんスープ 春雨サラダ 元気ヨーグルト	きな粉 豚肉	牛乳 元気ヨーグルト	にんじん こまつな	玉葱 もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	コッペパン 三温糖 ウェーブワンタン 緑豆春雨	こめ油 ごま油 ごま	838 27.9
15	水		ひじきご飯 花豆コロッケ 磯の香あえ 大根と生揚げの味噌汁	油揚げ 鶏胸肉 大豆 白花豆コロッケ かつお節 生揚げ 米味噌	牛乳 ひじき きざみのり	にんじん さやいんげん ほうれん草 こまつな	ごぼう キャベツ 大根 ねぎ	うす茶飯 三温糖	こめ油	768 29.1
16	木		カレーライス オムレツ ハムと大根のサラダ	豚肉 ポパイチーズオムレツ ハム	牛乳 とろけるチーズ	にんじん	玉葱 にんにく しょうが 大根 きゅうり キャベツ レモン果汁	白飯 じゃがいも 三温糖 カレールウ	こめ油 ごま	887 26.7
17	金		ごま味噌ラーメン 揚げギョーザ ヘルシーサラダ	豚挽肉 米味噌 餃子 ツナフレーク	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 もやし きくらげ ねぎ コーン きゅうり キャベツ ごぼう	ホット中華麺 三温糖	こめ油 ごま	783 29
20	月		かつ丼 野菜碗 ほうれん草としめじのサラダ	鶏胸肉 鶏卵 生揚げ 米味噌 錦糸玉子	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ほうれん草	大根 ねぎ ごぼう しめじ キャベツ レモン果汁	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	こめ油	822 33.8
21	火		黒パン 和風スパゲティー つくね 春キャベツのサラダ	いか ベーコン ひじき入りつくね	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン	黒パン スパゲティー 三温糖	こめ油 ごま	821 31
22	水		ご飯 肉じゃが 厚焼き玉子 ごまマヨサラダ	豚肉 さつま揚げ ひじき入り厚焼き玉子 糸かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー ほうれん草	玉葱	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	こめ油 マヨネーズ ごま	827 30.9
23	木		わかめご飯 さわらの西京焼き かきたま汁 春キャベツと塩昆布の炒め物 青リンゴゼリー	さわら西京漬け 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 ねぎ 青リンゴゼリー	わかめご飯 かたくり粉	ごま油	791 33.7
24	金		広東麺 オレンジパンケーキ ごぼうのかみかみサラダ	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 さいころチーズ	にんじん にら こまつな	しょうが もやし ねぎ たけのこ オレンジジュース 大根 ごぼう きゅうり	ホット中華麺 かたくり粉 ホットケーキミックス 三温糖	こめ油 ごま油 ごま	847 30.8
27	月		ビビンバ 春巻 わかめスープ	豚肉 米味噌 鶏卵 沖アミなると うずら卵 豆板醤	牛乳 粉チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし ねぎ	白飯 三温糖 ひじき入り春巻	こめ油 ごま ごま油	873 30.2
28	火		ツイストパン 鶏肉のトマトマヨソース焼き クラムチャウダー ひじきとコーンのサラダ	鶏胸肉 あさり ベーコン	牛乳 ひじき	バジル カットマト にんじん	にんにく コーン キャベツ きゅうり 玉葱	ツイストパン パン粉 三温糖 じゃがいも シチューベース	マヨネーズ こめ油	805 35.6
30	木		たけのご飯 いしゃもフライ 大根とあさりの味噌汁 ほうれん草のごまあえ	油揚げ 鶏胸肉 生揚げ あさり 米味噌	牛乳 子持ちいしゃもフライ わかめ	さやいんげん ほうれん草 にんじん	たけのこ 大根 ねぎ キャベツ	うす茶飯 三温糖	こめ油 ごま	724 27.6

給食回数 14 回 食材の都合により献立を変更する場合があります。

