

平成27年度 6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 <small>エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)</small>
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月		ご飯 いわしのかば焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁	いわし 油揚げ 生揚げ 米味噌 焼きちくわ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん とうがらし こまつな	しょうが 切り干し大根 キャベツ ねぎ	白飯 三温糖	ごめ油 	804 30.5
2	火		チリミートサンド 花豆のポタージュ 粉ふきいも オレンジ	豚挽肉 大豆 白いんげん豆 白花豆ペースト	牛乳 粉チーズ 生クリーム	青ピーマン にんじん パセリ トマトピューレ	玉葱 オレンジ	コッペパンスライス 薄力粉 三温糖 じゃがいも シチューベース	有塩バター ごめ油	856 31.8
3	水		ご飯 じゃがいもの金平煮 厚焼き玉子 おひたし	鶏胸肉 ひじき入り厚焼き玉子 かつお節	牛乳	にんじん こまつな とうがらし	ごぼう グリーンピース キャベツ	白飯 じゃがいも こんにやく 三温糖	ごめ油 ごま	809 29.7
4	木		★菌の衛生週間・かみかみ給食 カレーライス 揚げごぼうのかみかみ和え 手作り福神漬け	豚肉 大豆	牛乳 とろけるチーズ	にんじん 	玉葱 にんにく しょうが きゅうり 大根 ごぼう	白飯 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 カレールー	ごめ油 ごま	886 25.3
5	金		タンメン 春巻 ポテトのさっぱりサラダ	豚肉 うずら卵 沖アミなると	牛乳 さいころチーズ	にんじん こまつな にら ブロッコリー	しょうが キャベツ 玉葱 もやし たけのこ きくらげ きゅうり	ホット中華麺 ひじき入り春巻 じゃがいも	ごめ油 パンパンジードレッシング	851 28.4
8	月		ご飯 家常豆腐 蒸ししゅうまい わかめスープ	豚肉 生揚げ 豆板醤 甜麺醤 鉄焼売 うずら卵 沖アミなると	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ ねぎ にんにく しょうが	白飯 三温糖 かたくり粉	ごめ油 ごま ごま油	790 28.7
9	火		ツイストパン アジフライのマスタードソース コーンスープ チーズインサラダ	アジフィーレフライ	牛乳 とろけるチーズ さいころチーズ	トマト缶詰 にんじん パセリ	玉葱 コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	ツイストパン 三温糖 じゃがいも シチューベース	ごめ油 イタリアンドレッシング	860 31.8
10	水		ご飯 ひじきのピリ辛そばろ いかなゲット 春雨スープ キウイフルーツ	豚挽肉 豆板醤 Feいかなゲット 豆腐 沖アミなると 鶏卵	牛乳 ひじき	枝豆 にんじん こまつな	にんにく 玉葱 きくらげ キウイフルーツ	白飯 三温糖 緑豆入り春雨 かたくり粉	ごま油 ごま	809 33.3
11	木		★食育週間～17日まで ご飯 豚肉のごまだれ 温野菜ドレッシング 重忠汁	豚肉 豚レバー 凍り豆腐 米味噌	牛乳 	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	白飯 かたくり粉 三温糖 じゃがいも こんにやく 白玉団子	ごめ油 ごま しそドレッシング	850 32.9
12	金		きつねうどん ちくわの磯辺揚げ じゃこと大根のサラダ	油揚げ 豚肉 沖アミなると ちくわ 鶏卵	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	地粉うどん 三温糖 薄力粉	ごめ油 和風ドレッシング	796 33
16	月		ご飯 麻婆豆腐 わかさぎフリッター きゅうりのびりっと漬け	豆腐 豚挽肉 豆板醤 米味噌	牛乳 わかさぎフリッター	にんじん にら とうがらし	たけのこ 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが きゅうり	白飯 三温糖 かたくり粉	ごめ油 ごま油	786 28
18	火		パインパン ナポリタン つくね ブロッコリーのサラダ	ベーコン ハム ひじき入りつくね	牛乳 粉チーズ	にんじん 青ピーマン ブロッコリー トマトピューレ	玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パインパン スバゲティ	ごめ油 バジルドレッシング	869 32.5
17	水		★学給応援メニュー かつ丼 味噌汁 ひじきサラダ プリン	鶏胸肉 鶏卵 生揚げ 米味噌 タマゴプリン	牛乳 粉チーズ わかめ ひじき	にんじん 	大根 ねぎ キャベツ きゅうり	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	ごめ油 おろしドレッシング	846 34.9
学校総合体育大会										
22	月		ご飯 白身魚の南蛮漬け にらと卵のスープ 春雨サラダ	ホキ 鶏卵 ハム	牛乳	にら にんじん こまつな とうがらし	しょうが ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	白飯 かたくり粉 三温糖 緑豆入り春雨	ごめ油 ごま ごま 中華ドレッシング	757 29.2
23	火		ハンバーガー 野菜コンソメスープ 温野菜ドレッシング	Feハンバーグ ベーコン	牛乳 スライスチーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ コーン 大根 きゅうり	子供パンスライス デミグラスソース 三温糖 じゃがいも	有塩バター ごめ油 ゆずかつおドレッシング	818 32.4
24	水		わかめご飯 サバのカレー衣揚げ 大豆の磯煮 野菜碗	まさば 鶏卵 大豆 さつまあげ 生揚げ 米味噌	牛乳 あおのり ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	大根 ねぎ ごぼう	わかめご飯 薄力粉 こんにやく 三温糖 じゃがいも	ごめ油 	839 34.4
26	木		ハヤシライス オムレツ グリーンサラダ	豚肉 ポパイチーズオムレツ	牛乳 とろけるチーズ	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	白飯 ハヤシルウ デミグラスソース 三温糖 じゃがいも	ごめ油 イタリアンドレッシング	872 26.7
28	金		しょうゆラーメン 黒糖パンケーキ 海藻サラダ	豚肉 沖アミなると うずら卵 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし ねぎ きくらげ ブルーベリー キャベツ きゅうり	ホット中華麺 ホットケーキミックス 黒砂糖	くるみ 和風ドレッシング	870 31.3
30	火		★給食試食会 ココア揚げパン わんたんスープ ツナとポテトのサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナフレーク	牛乳 元気ヨーグルト	にんじん こまつな ブロッコリー	玉葱 もやし ねぎ きくらげ きゅうり	コッペパン 三温糖 ウエーブワンタン じゃがいも	ごめ油 ビュアココア アーモンド パンパンジードレッシング	821 28.8

給食回数 19回 食材の都合により献立を変更する場合があります。