平成27年度　７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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
1	水		ご飯 生揚げの中華煮 たこナゲット もやしのサラダ	生揚げ 豚肉 うずら卵 Feたこナゲット ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	玉葱 たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが もやし　きゅうり	白飯 三温糖 かたくり粉	こめ油 中華ドレッシング	798 35.4
2	木		玄米入りご飯 和風おろしハンバーグ ブロッコリーのごまドレッシング 沢煮椀	Feハンバーグ 糸かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	大根 きゅうり コーン ねぎ ごぼう	発芽玄米入りご飯 三温糖	ごまドレッシング こめ油	789 30.4
3	金		担々麺 のり塩ポテト きゅうりのピリッと漬け すいか	豚挽肉 米味噌 豆板醤 大豆	牛乳 剣えび唐揚げ あおのり	にんじん チンゲンサイ にら とうがらし	干し椎茸 たけのこ ねぎ しょうが きゅうり すいか	ホット中華麺 フレンチフライポテト	こめ油 ごま油 ラー油	850 32.7
6	月		わかめご飯 あじのピリ辛マヨネーズ焼き 春雨サラダ 夏風スープ	あじ 豆板醤 ハム ベーコン 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト こまつな	玉葱 キャベツ きゅうり コーン きくらげ	わかめご飯 緑豆春雨 かたくり粉	マヨネーズ ごま 中華ドレッシング	801 33
7	火		★七夕給食 たまごパン 星のミックスフライ 七夕スープ 大根サラダ 七夕ゼリー	レバー入りメンチカツ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん オクラ ブロッコリー	大根 きゅうり 七夕ゼリー	たまごパンスライス 星のコロッケ ビーフン 星麩	こめ油 しそドレッシング	876 32.1
8～9日　2年生・宿泊体験学習										
8	水		玄米入りご飯 チキンごぼう 味噌汁 ほうれん草のサラダ	鶏胸肉 豆腐 米味噌 ツナフレーク	牛乳 わかめ	枝豆 こまつな ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	発芽玄米入りご飯 かたくり粉 じゃがいも 三温糖	こめ油 バンバンジードレッシング	795 31.1
9	木		夏野菜のカレーライス オムレツ 手作り福神漬け	ポパイチーズオムレツ	牛乳 とろけるチーズ	にんじん トマト かぼちゃ	玉葱 にんにく しょうが ズッキーニ ヤングコーン きゅうり　大根	麦ご飯 三温糖 カレールウ	こめ油	846 23.7
10	金		肉うどん ズッキーニとえびのかき揚げ じゃこと大根のサラダ	豚肉 沖アミなると むきえび 鶏卵	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな 枝豆	しょうが きくらげ ねぎ 玉葱　キャベツ ズッキーニ きゅうり　大根	地粉うどん 薄力粉	こめ油 ゆずかつおドレッシング	832 33.2
13	月		ご飯 ゴーヤーチャンプルー チーズはんぺんフライ わかめスープ カットパイン	豆腐　豚肉 かつお節 鶏卵 チーズはんぺんフライ うずら卵 沖アミなると	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	にがうり もやし しょうが ねぎ パイナップル	白飯	ごま油 こめ油 ごま	818 30.6
14	火		★3－1リクエストメニュー 〇〇〇パン ソース焼きそば つくね ブロッコリー 杏仁フルーツポンチ	豚肉 ひじき入りつくね	牛乳 あおのり さくらえび Fe杏仁豆腐	にんじん ブロッコリー	玉葱 キャベツ もやし みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰	メロンパン 蒸し中華麺 ワインこんにゃく	こめ油 マヨネーズ	905 30.2
15	水		★2－4リクエストメニュー 〇〇丼 野菜椀 ツナとひじきのサラダ ミルメーク	鶏胸肉 鶏卵 豆腐 米味噌 ツナフレーク	牛乳 ひじき 粉チーズ	にんじん こまつな	大根 ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも ミルメーク	こめ油 野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	822 33
16	木		★1－4リクエストメニュー うなぎのかば焼き丼 厚焼き玉子 磯の香和え すまし汁 〇〇だいふく	うなぎかば焼き ひじき入り厚焼き玉子 かつお節 あられはんぺん うずら卵	牛乳 きざみのり わかめ 雪見だいふく	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ ねぎ	白飯		786 32.3

給食回数 12 回　　食材の都合により献立を変更する場合があります。