

平成27年度



8.9月 献立予定表



深谷市立豊里中学校

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 体育祭応援週間 夏野菜のカレーライス </div>										
31	月		オムレツ オムレツ ハムと大根のサラダ ガリガリ君(ぶどう味)	豚小間 オムレツ ハム	牛乳	白飯 じゃがいも	米糠油 柑橘風ドレッシング	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	963 30.1
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 防災の日献立 食パン ジャム </div>										
1	火		竹輪の磯辺揚げ すいとん 冷凍みかん	竹輪 たまご 鶏むね肉	牛乳 あおのり	食パン 片栗粉 いちごジャム	白絞油	にんじん こまつな	だいこん ねぎ みかん	840 30.6
2	水		たまごとうどん スイートピーパンケーキ お浸し	たまご 鶏むね肉 なると かつお節	牛乳 チーズ	地粉うどん 片栗粉 カットキ MIX 甘納豆		にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし	811 30.9
3	木		白飯 四川風麻婆豆腐 春巻き 中華きゅうり、冷凍パイ	豚挽肉 豆腐 味噌 甜麺醤 大豆ミート	牛乳	白飯 片栗粉 春巻き	米糠油 白絞油 ごま油	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり	870 27.1
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 体育祭応援献立 カツ(勝つ)丼 </div>										
4	金		味噌汁 ヘルシーサラダ ピーチゼリー	鶏むね肉 たまご 油揚げ 味噌 ツナ	牛乳 ひじき	白飯 パン粉 ピーチゼリー	白絞油 和風ドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	833 34.5
8	火		担々麺 しゅうまい 春雨サラダ	豚挽肉 味噌 焼売 ハム 豆板醤	牛乳	ホット中華麺 緑豆春雨	米糠油 ごま油 すりごま パンパングドレッシング	にんじん チンゲンサイ にら	干し椎茸 たけのこ きくらげ ねぎ しょうが キャベツ	808 34.8
9	水		白飯 アジの南蛮漬け 野菜椀 漬け物	あじ 生揚げ 味噌	牛乳	白飯 片栗粉 じゃがいも	すりごま 米糠油 白絞油	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ きゅうり だいこん ごぼう	796 28.4
10	木		ココア揚げパン わんたんスープ ポテトのさっぱりサラダ ラ・フランスヨーグルト	豚小間	牛乳 チーズ	米粉ツイストパン わんたん じゃがいも	白絞油 パンパングドレッシング	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	826 28.3
11	金		白飯 肉じゃが 厚焼き玉子 大根おろし 磯の香あえ	豚小間 さつま揚げ 厚焼き玉子	牛乳 きざみのり	白飯 じゃがいも こんにゃく	米糠油	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ	825 30.8
14	月		田舎うどん 彩の国肉まん 青菜とベーコン炒め	豚小間 油揚げ 味噌 ベーコン	牛乳	地粉うどん 肉まん	米糠油 バター	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ なす ねぎ キャベツ えのき	843 29.7
15	火		白飯 鶏ごぼう 新メニュー 大豆の磯煮 豆腐の味噌汁	鶏むね肉 大豆 味噌 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	白飯 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	白絞油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ねぎ えだまめ	857 34.3
16	水		パンパン チキンのフレーク焼き ミネストローネ 三色サラダ	鶏むね肉 ベーコン あさり	牛乳 チーズ	パンパン パン粉 マカロニ コーンフレーク じゃがいも	マヨネーズ トリアッドドレッシング	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	825 35.1
17	木		白飯 回鍋肉 ぎょうざ 華風スープ	豚小間 生揚げ ぎょうざ 味噌 たまご ベーコン	牛乳	白飯 じゃがいも	ごま油	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ	821 29.7
18	金		白飯 さんまの蒲焼き 切り干し大根の炒り煮 なめこ汁	さんま 竹輪 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳	白飯 片栗粉	白絞油 米糠油	にんじん さやいんげん こまつな	なご なめこ 切り干し大根 しょうが	824 28.7
24	木		たまごパン ソース焼きそば ウィンナー、塩きゅうり フルーツポンチ	豚小間 ウィンナー	牛乳 あおのり	たまごパン 蒸し中華麺 ナタデココ	米糠油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり もも、みかん、 パン缶	834 28.6
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> お月見献立 白飯 </div>										
25	金		さばの味噌マヨ焼き きんぴら 月見汁、お月見ゼリー	さば 味噌 さつま揚げ たまご 生揚げ	牛乳	白飯 片栗粉 こんにゃく 白玉団子 お月見ゼリー	マヨネーズ いりごま	にんじん とうがらし こまつな	ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	810 31.1
28	月		チャンポンメン お魚ナゲット ツナとひじきのサラダ	豚小間 うずら卵 えび いか なると ナゲット	牛乳 ひじき	ホット中華麺 片栗粉	米糠油 白絞油 おろしドレッシング	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり	800 35.5
29	火		白飯 豚肉と切り干しのキムチ炒め 鮭フライ あさりの味噌汁	豚小間 味噌 生揚げ 油揚げ 鮭フライ あさり	牛乳 わかめ	白飯	ごま油 いりごま	にら こまつな	しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ 切り干し大根 白菜キムチ	811 34.5
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 学総応援献立 チキンカツサンド </div>										
30	水		オニオンスープ コーンとジャガ芋の炒め煮	ハム たまご ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	子供パンスライス パン粉 じゃがいも	白絞油 バター 外カリソース	にんじん こまつな パセリ	コーン たまねぎ ソテーオニオン グリーンピース	827 27.7

給食回数 19 回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。