



# 1月 献立予定表



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	
9	水		ココア揚げパン ワントンスープ 春雨サラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	ツイストパン グラニュー糖 ワタ 緑豆はるさめ	白絞油 米糠油 ごま油	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	751 24.3
深谷特産の日給食 ～ほうれん草～ 深谷市農業振興課より、深谷産のビタミン豊富なほうれん草が提供されます。										
10	木		★深谷特産の日(ほうれん草) スピナッチカレーライス 大豆の甘辛揚げ ハムと大根のサラダ	鶏胸肉 大豆 ハム	牛乳 とろけるチーズ じゃこ	麦ご飯 じゃがいも 三温糖 上白糖	米糠油 白絞油 ごま	ほうれん草 にんじん カットトマト	玉葱 しょうが にんにく 大根 きゅうり キャベツ レモン果汁	858 29.6
鏡開き										
11	金		★深谷特産の日(ほうれん草) 白飯 雑煮 和風おろしハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	ハム 鶏もも肉	牛乳 訂正版	白飯 三温糖 白玉団子 さといも	バター	ほうれん草 にんじん こまつな	だいこん ねぎ キャベツ とうもろこし	807 29.8
15	火		ひじきご飯 クリームコロッケ キャベツ かきたま汁 季節の果物	鶏胸肉 油揚げ 大豆 豆腐 たまご	牛乳 ひじき	茶飯 三温糖 片栗粉	米糠油 白絞油	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ 玉葱 ねぎ	812 28.4
16	水		白飯 白身魚の南蛮漬け 野菜椀 おかかあえ	ホキ 生揚げ みそ かつお節	牛乳	白飯 三温糖 じゃがいも 片栗粉	白絞油 米糠油 ごま ごま油	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん キャベツ	786 27.9
17	木		食パン マーシャルビーツ オムレツ コーンスラダ ミネストローネ	ポパイチーズ ベーコン	牛乳	食パン じゃがいも マカロニ	米糠油 マーシャルビーツ	ブロッコリー にんじん カットトマト	キャベツ きゅうり カリフォルニア 冷凍コーン	845 27.6
受験生応援メニューです!! ガンバレ!受験生!!										
18	金		勝つ丼 みそ汁 小松菜サラダ	鶏胸肉 たまご みそ 生揚げ	牛乳 粉チーズ わかめ ひじき	白飯 三温糖 薄力粉 パン粉 じゃがいも	米糠油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	きゅうり えのきだけ ねぎ 冷凍コーン	859 30.3
1月24～30日は「全国学校給食週間」です!! 豊里中学校では21～25日の週に行います。										
21	月		★3-3リクエスト献立★ ★深谷市の郷土料理 スクールメロンパン ???? 煮ほうとう グリーンサラダ	鶏胸肉 油揚げ	牛乳 粉チーズ	ひもかわ スクールメロンパン パン粉 コーンフレーク	米糠油 白絞油 ごま油	にんじん にら ほうれん草	たけのこ 干し椎茸 玉葱 にんにく しょうが ねぎ もやし	866 30
22	火		★深谷市の郷土料理 白飯 肉じゃが ワカサギフリッター 深谷ねぎのナムル	豚肉 さつま揚げ ハム	牛乳 ワカサギフリッター	白飯 じゃがいも 上白糖 三温糖 こんにゃく	米糠油 白絞油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉葱 ねぎ にんにく もやし しょうが	825 26.5
23	水		★深谷市の郷土料理 わかめ御飯 重忠汁 鶏肉とパイのオムレツ 煮 深谷ねぎのねぎぬた	鶏胸肉 豚パイ 糸かまぼこ みそ 生揚げ	牛乳	わかめ御飯 三温糖 上白糖 さといも こんにゃく	米糠油 白絞油 ごま	にんじん さやいんげん	大根 しょうが ねぎ だいこん ごぼう カルシウム ポッカレモン	825 33.2
24	木		★昔の給食 コッパパン マーガリン 竹輪の石垣揚げ すいとん 季節の果物	鶏胸肉 たまご ちくわ	牛乳 あおのり	コッパパン 薄力粉	マーガリン ごま 白絞油	にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ	878 31
25	金		★姉妹都市の料理 ジャンバラヤ 焼きワタリ コーンスープ 大根とじゃこのサラダ	鶏もも肉 ベーコン Feフランク	牛乳 わかめ じゃこ	キャロピラ じゃがいも 上白糖 薄力粉	バター 米糠油	にんじん	玉葱 大根 きゅうり 冷凍コーン にんにく	857 28.3
28	月		ごま味噌うどん 揚げぎょうざ 中華サラダ	豚挽肉 みそ ハム ぎょうざ	牛乳	ホット中華麺 上白糖	米糠油 ごま油 ごま	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	813 30.3
29	火		白飯 厚焼き玉子 豚肉と切り干し大根のキムチ炒め ごまあえ	ひじき入り厚焼き玉子 豚肉 生揚げ	牛乳	白飯 上白糖	ごま油 ごま	にんじん こまつな ほうれん草 にら	しょうが ねぎ にんにく 白菜 干し椎茸 切り干し大根	787 28.3
30	水		★3-1,3-2 リクエスト献立★ ???? 蒸ししゅうまい わかめスープ きゅうりと人参のピリット漬け	豚もも肉 みそ たまご 焼売 豆腐	牛乳 わかめ	白飯 三温糖	米糠油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 こまつな	にんにく しょうが もやし 玉葱 ねぎ きゅうり	784 31.9
31	木		黒パン フィッシュイタリアン クラムチャウダー ワタとひじきのサラダ	たら あさり ベーコン ツナ	牛乳 ひじき チーズ	黒パン パン粉 じゃがいも 上白糖	米糠油 パン粉 じゃがいも 上白糖	にんじん カットトマト	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	869 35.7

給食回数 16回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をする場合があります。ご了承ください。