

平成24年度 4月 給食献立予定表

深谷市立南中学校

日 曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
11 水	花見寿司 	MILK	さわらの西京焼き すまし汁 清見オレンジ	牛乳 えび 鶏肉 油揚げ わかめ 卵 のり さわら みそ	酢飯 三温糖 油	にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん しょうが さやいんげん 菜の花 清見オレンジ	751 31.9
12 木	きなこ揚げパン 	MILK	ワンタンスープ えびプロサラダ 元氣ヨーグルト	牛乳 きな粉 豚肉 えび 卵 チーズ ヨーグルト	コッペパン 油 ごま 三温糖 ワンタン	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 ねぎ ブロッコリー きゅうり パセリ	815 29.5
13 金	ごまみそラーメン 	MILK	揚げ餃子 中華サラダ カットパイ	牛乳 豚肉 みそ 餃子 ハム	ホット中華麺 ごま 油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ パイン にんじん もやし 小松菜 ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	765 27.2
16 月	ごはん 	MILK	鮭のみそマヨネーズ焼き 大豆の磯煮 わかめのみそ汁	牛乳 鮭 みそ わかめ チーズ 大豆 ひじき 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	ごはん マヨネーズ こんにゃく 三温糖 油 じゃがいも	パセリ にんじん さやいんげん 小松菜 ねぎ	818 36.2
17 火	ごはん 	MILK	四川風麻婆豆腐 ひじき入り春巻き 深谷ネギのナムル	牛乳 豚肉 絞豆腐 ひじき入り春巻き ハム みそ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ にら にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれん草	886 29.2
18 水	バターロール 	MILK	和風スパゲティ チキンのフレーク焼き 春キャベツのサラダ	牛乳 いか のり ツナ 鶏肉 チーズ ベーコン	バターロール 三温糖 油 スパゲティ オリーブ油 ごま マヨネーズ パン粉	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	910 39.4
19 木	ごはん 	MILK	とり天(大分県) ポテトのさっぱりサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 生揚げ みそ	ごはん 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも	にんにく きゅうり とうもろこし 大根 にんじん ねぎ 小松菜	756 31.2
20 金	きつねうどん 	MILK	お好み焼き ほうれん草とコーンのソテー チーズで鉄分	牛乳 油揚げ 豚肉 ベーコン なると 魚のすり身 桜エビ かつお節 卵 青のり チーズ	地粉うどん 三温糖 油 パター 薄力粉	にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ ほうれん草 とうもろこし	851 32.7
23 月	ピピンパ 	MILK	ワカサギフリッター 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 卵 チーズ わかめ うずらの玉子 ワカサギ	発芽玄米入りごはん 油 ごま油 三温糖 ごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが もやし にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ ほうれん草	805 29
24 火	ごはん 	MILK	肉じゃが 厚焼き玉子(大根おろし) 野菜のごまマヨネーズ和え ささみとひじきのサラダ 焼きフランク だんご汁(大分県)	牛乳 豚肉 厚焼き玉子 かまぼこ さつま揚げ 牛乳 麦みそ ひじき ウィンナー ささみ 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 キャベツ ほうれん草	846 29.9
25 水	コッペパン マーシャルピーンズ 	MILK	磯の香和え 野菜わん	牛乳 鶏肉 ひじき みそ 卵 刻みのり かつお節 ちりめんじゃこ 生揚げ	コッペパン 油 里芋 ひもかわ 上白糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ブロッコリー 干しいたけ	818 29
26 木	かつ丼 	MILK	磯の香和え 野菜わん	牛乳 鶏肉 ひじき みそ 卵 刻みのり かつお節 ちりめんじゃこ 生揚げ	発芽玄米入りごはん 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	ほうれん草 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ ごぼう キャベツ	832 35.5
27 金	たけのこごはん 	MILK	白花豆のコロッケ からし和え あさりのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻みのり 生揚げ あさり みそ 卵	茶飯 じゃがいも 白花豆 三温糖 油 小麦粉 パン粉	たけのこ 唐辛子 にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし キャベツ	798 27

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください 献立回数・・・13回

入学・進級おめでとう



希望と元気いっぱいの1年生を迎え、新年度が始まります。慣れない環境では、体調を崩しがちです。毎日の食生活を大切に、好き嫌いせず、何でも食べ、丈夫なからだをつくりましょう。

春の野菜は、鮮やかな緑色と柔らかさ、そして、うまみがあります。

<給食費について>

1食 270円

1ヶ月 4500円

引き落としは毎月13日です

※給食費は引き落としになっておりますので残高確認をお願いします。

27日(金)

たけのこごはん

給食室の大きな釜で生のたけのこをあく抜きし、たけのこごはんを作ります。



たけのこごはん

あさりのみそ汁