

平成24年 8.9月 給食献立予定表 深谷市立南中学校



日 曜	献立名			食材			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	
30 木	タンメン	MILK	蒸し焼売 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 うずらの玉子 なると えび焼売 ハム ヨーグルト	ホット中華麺 油 春雨	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ なら しょうが きゅうり	796 29.4
31 金	ハヤシライス	MILK	大豆のかりかり揚げ 温野菜	牛乳 豚肉 バター 大豆 剣エビの唐揚げ とろけるチーズ	麦ごはん 片栗粉 油 上白糖 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり ブロッコリー	862 29
3 月	防災メニュー あんバター	MILK	ちくわの石垣揚げ すいとん 冷凍みかん	牛乳 焼きちくわ 青のり ごま	コッペパン あずき 三温糖 薄力粉 油 バター 片栗粉	大根 にんじん 小松菜 ねぎ 冷凍みかん	818 29.5
4 火	発芽玄米入り ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 きゅうりと人参のピリッと漬け	牛乳 豚肉 豆腐 餃子 彩花みそ	発芽玄米入りごはん 油 ごま油 三温糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり ピーマン にんじん	789 25.6
5 水	ごはん	MILK	さばのみそマヨネーズ焼き 大豆の磯煮 ちゃんこスープ	牛乳 さば 彩花みそ 大豆 ひじき さつま揚げ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 こんにゃく	にんじん さやいんげん ごぼう 大根 キャベツ ねぎ えのきたけ	783 32.2
6 木	子どもパン	MILK	チーズハンバーグ 温野菜 バナナ	牛乳 ハンバーグ チーズ	子どもパン 油	トマト パセリ きゅうり キャベツ にんじん バナナ	814 30.6
7 金	カレー風味 かつ丼	MILK	みそけんちん汁 ハムと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 卵 ハム	ごはん 薄力粉 油 パン粉 三温糖 里芋 こんにゃく	にんじん ねぎ ごぼう 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	814 32.8
10 月	タコライス	MILK	ポパイチーズオムレツ ポテトサラダ カクテル杏仁	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ポパイチーズオムレツ ツナ 杏仁豆腐	ごはん バター 薄力粉 油 三温糖 ナタデココ じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ ピーマン にんじん トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	863 29.4
11 火	ごはん	MILK	秋刀魚の蒲焼き おひたし 豚汁	牛乳 秋刀魚 豚肉 彩花みそ	ごはん 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	しょうが ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 にんじん ねぎ もやし	813 28.2
12 水	山型食パン チョコ	MILK	チキン香味焼き 温野菜 ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン とろけるチーズ	山型食パン オリーブ油 パン粉 油 マカロニ じゃがいも	にんにく パセリ ブロッコリー セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり	782 33.1
13 木	ごはん	MILK	八宝菜 蒸し焼売 冷や奴	牛乳 豚肉 えび いか うずらの玉子 焼売 豆腐	ごはん 油 かき油 片栗粉	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ	780 31.9
14 金	ジャージャー麺	MILK	春巻き もやしのナムル 洋なし	牛乳 豚肉 彩花みそ 春巻き ハム	ホット中華麺 油 ごま油 片栗粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし きゅうり 洋なし	882 32.5
18 火	ごはん	MILK	白身魚の南蛮漬け 切り干し大根の炒り煮 にらたまスープ 冷凍みかん	牛乳 まだら 卵 焼きちくわ 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	しょうが ねぎ にんにく なら 小松菜 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん さやいんげん 冷凍みかん	826 32.7
19 水	しょうゆラーメン	MILK	小魚入り小松菜芋 中華きゅうり	牛乳 豚肉 なると うずらの玉子 かえり煮干し	ホット中華麺 油 さつまいも はちみつ ごま油 三温糖	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ 小松菜 きゅうり	824 30.4
20 木	体育祭のため給食はありません。お弁当を持参させてください。						
21 金	チリミートソース サンド	MILK	グリーンサラダ コーンスープ チーズで鉄分	牛乳 豚肉 チーズ	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン トマト にんじん とうもろこし コーンペースト パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	838 31.4
24 月	発芽玄米入り ごはん	MILK	五目中華風煮 わかさぎフリッター 中華スープ 巨峰	牛乳 生揚げ わかめ 大豆 うずらの玉子 鶏肉 わかさぎフリッター	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 片栗粉 春雨	玉ねぎ にんじん たけのこ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 巨峰	835 32
25 火	わかめごはん	MILK	豚肉とレバーのごまだれ パンサンスー みそ汁	牛乳 豚肉 豚肝臓 彩花みそ	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま 春雨 じゃがいも	しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう 小松菜	779 29.4
26 水	バターロール	MILK	インディアン焼きそば ひじきつくね スティック野菜	牛乳 豚肉 青のり 桜エビ ひじきつくね	バターロール 蒸し中華麺 油	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 きゅうり	786 27.3
27 木	ごはん	MILK	秋刀魚の塩焼き(しらすおろし) 糸コンとしめじのピリ辛炒め 野菜わん	牛乳 秋刀魚 豚肉 しらす干し 生揚げ 彩花みそ	ごはん じゃがいも 三温糖 ごま油 油 こんにゃく	大根 ぶなしめじ ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう	782 29.9
28 金	エビカツ サンド	MILK	きのこ小松菜のスープ ポテトのサラダ お月見ゼリー	牛乳 エビカツ ベーコン 卵 チーズ	子どもパン 片栗粉 油 じゃがいも お月見ゼリー	キャベツ まいたけ ぶなしめじ えのきたけ 小松菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	863 32

※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・8月2回、9月18回

今月の献立から

3日(月)〈防災メニュー〉

9月1日は防災の日です。1923年9月1日午前11時58分、関東大震災が発生しました。日頃から地震に備えましょう。

7日(金)新メニュー〈カレー風味かつ丼〉

チキンの衣に、カレー粉が入っているカツです！

28日(金)〈お月見メニュー〉

9月30日は十五夜です。お月見ゼリーがつかます。



10日(月) 沖縄県郷土料理

『タコライス』

「タコライス」の「タコ」は「蛸」の「たこ」ではなく、「tacos=タコス」の単数形の「taco」、いわゆるあの「タコス」のことなので、「taco」+「rice=ご飯」で「タコライス」になったわけです。