

# 平成24年 11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	
1 木	発芽玄米入りごはん	MILK	麻婆豆腐 きびなごフライ もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ きびなごフライ ハム	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 上白糖	にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にら にんにく しょうが もやし ほうれん草	786 29.4
2 金	子どもパン	MILK	デミグラスハンバーグ クリームシチュー ヘルシーサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ スライスチーズ	子どもパン バター 上白糖 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん とうもろこし パセリ きゅうり ごぼう キャベツ	809 29.9
5 月	ごはん	MILK	じゃが豚キムチ ねぎみそパオズ 温野菜 りんご	牛乳 豚肉 ねぎみそパオズ	ごはん じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	玉ねぎ にんじん にら 白菜 キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	789 25
6 火	カレーライス	MILK	大豆のカリカリ揚げ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 剣エビの唐揚げ ハム とろけるチーズ	麦ごはん じゃがいも 油 薄力粉 バター 片栗粉 上白糖	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ 大根 トマト マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり チャツネ りんご セロリ ブロッコリー	855 29.9
7 水	バターロール	MILK	にぼうとう 鶏の照り焼き 小松菜サラダ みかん	牛乳 油揚げ 鶏肉 生わかめ	バターロール ひもかわ 油 ごま油 三温糖 ごま	しめじ 大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん しょうが 小松菜 きゅうり とうもろこし みかん	804 33.8
8 木	うま煮丼	MILK	揚げしゅうまい 和風かみかみサラダ	牛乳 豚肉 いか えび うずらの玉子 かまぼこ するめ 生わかめ 焼売	ごはん 片栗粉 三温糖 油	白菜 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ	793 28.8
9 金	給食はありません						
12 月	わかめごはん	MILK	豚肉の香味揚げ ねぎぬた 重忠汁	牛乳 鶏肉 彩花みそ 豚肉 レバー かまぼこ	わかめごはん 里いも ごま こんにゃく 三温糖 油 白玉団子 片栗粉	にんじん 大根 ごぼう ねぎ しょうが	891 32.4
13 火	ごはん	MILK	鮭の塩麹焼き 切り干し大根の炒り煮 彩の国すいとん	牛乳 鮭 焼きちくわ 油揚げ 彩花みそ	ごはん オリーブ油 塩こうじ 油 三温糖 薄力粉 片栗粉 こんにゃく	玉ねぎ にんじん しめじ しょうが 切り干し大根 さやいんげん ごぼう さつまいも ねぎ 大根 小松菜	850 31.6
15 木	ふっかちゃん ピラフ	MILK	鶏の唐揚げ 野菜コンソメスープ みかん	牛乳 ベーコン 桜エビ 鶏肉 豚肉	ごはん バター 油 片栗粉	ねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 しょうが にんにく パセリ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし みかん	868 38.4
16 金	ごはん	MILK	肉じゃが 白身魚の南蛮漬け 磯の香あえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ メルルーサ かつお節 ちりめんじゃこ のり	ごはん じゃがいも 油 こんにゃく 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが 小松菜 ねぎ キャベツ	836 32.4
19 月	秋の香りごはん	MILK	さばの塩焼き ほうれん草のおひたし なめこ汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 生揚げ 彩花みそ さば かつお節	茶飯 油 さつまいも	しめじ にんじん ごぼう 小松菜 なめこ ねぎ ほうれん草 もやし さやいんげん	783 31.2
20 火	ごはん	MILK	生揚げの中華煮 揚げ餃子 シーザーサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うずらの玉子 餃子 チーズ	ごはん 三温糖 油 カキ油 片栗粉	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり	851 30.7
21 水	ナン	MILK	チリミート ポテトサラダ わんたんスープ	牛乳 豚肉 バルメザンチーズ	ナン バター ワンタン じゃがいも マヨネーズ 上白糖 油 三温糖	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし 小松菜 ねぎ きゅうり トマト パセリ	840 33.5
22 木	玉子とじうどん	MILK	子持ちししゃもフリッター ほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉 なんと ししゃもフリッター 卵 ハム	地粉うどん 油 バター	にんじん 小松菜 ねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	792 31.6
26 月	わかめごはん	MILK	ひじき入り厚焼き玉子 じゃがいものきんぴら煮 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ひじき入り厚焼き玉子 生揚げ 彩花みそ	わかめごはん 三温糖 じゃがいも 油 こんにゃく ごま	にんじん ごぼう グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	785 26.4
27 火	キムタクごはん	MILK	さばのねぎみそ焼き 野菜わん ラフランスヨーグルト	牛乳 豚肉 さば 彩花みそ 生揚げ ヨーグルト	ごはん ごま油 三温糖 じゃがいも 油	にんじん 大根 白菜キムチ こねぎ しょうが ねぎ 大根 小松菜 ごぼう	827 33.8
28 水	パン	MILK	ソース焼きそば ウインナーの香味揚げ じゃこ入り海草サラダ	牛乳 豚肉 青のり 桜エビ フランクフルト 卵 海草 ちりめんじゃこ	パン 蒸し中華麺 油 薄力粉 ごま 三温糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 大根 レモン	829 30.1
29 木	かつ丼	MILK	かみかみサラダ 豚汁 シューアイス	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 彩花みそ ひじき するめ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも シューアイス	ごぼう 大根 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	902 38.1
30 金	キムチ入り ごまみそ ラーメン	MILK	彩の国肉まん 中華サラダ	牛乳 豚肉 ハム 彩の国肉まん 彩花みそ 卵	ホット中華麺 油 ごま油 緑豆春雨 ごま 三温糖	しょうが にんにく にんじん もやし にら 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	823 30.9

※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・・・19回

## 今月の献立から

### 7日(水) <煮ぼうとう>

11/11は渋沢栄一翁の命日です。  
栄一翁が好んでいた『煮ぼうとう』が出ます。

### 8日(月) <和風かみかみサラダ>

いい歯の日で、給食にかみかみサラダが出ます。

### 27日(火) <キムタクごはん>

キムタクごはんは、長野県の郷土料理です。ごはん「キムチ」と「たくわん」を入れた混ぜごはんです。食物繊維が多くとれます。



## 彩の国ふるさと学校給食月間

収穫の秋である11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。新鮮で安心な地元産の食材を利用した献立を工夫し、ふるさとへの愛着を深めるための学校給食活動を進めています。

22日は深谷市特産の日です。深谷市よりほうれん草をいただきます。

22日に『ほうれん草のソテー』で使用する予定です。

