

平成25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	
10 水	きなこ揚げパン 	MILK 	わんたんスープ グリーンサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 きなこ 豚肉 元気ヨーグルト	コッペパン 油 三温糖 ワンタン 上白糖	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン	823 28.5
11 木	ごはん 	MILK 	鮭チーズフライ 大豆の磯煮 みそ汁	牛乳 鮭チーズフライ 大豆 さつま揚げ 彩花みそ ひじき	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 さやいんげん	822 29.7
12 金	ごまみそラーメン 	MILK 	彩の国肉まん 中華サラダ カットパイ	牛乳 豚肉 彩花みそ 彩の国肉まん ハム 卵	ホット中華麺 油 ごま 春雨 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 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 パイン	906 33.1
15 月	ごはん 	MILK 	肉じゃが 子持ちししゃもフライ おかか和え	牛乳 さつま揚げ 子持ちししゃもフライ 豚肉 かつお節	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 小松菜 キャベツ	859 30.9
16 火	発芽玄米入り ごはん 	MILK 	四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 もやしのナムル	牛乳 豚肉 絞豆腐 餃子 ハム	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 上白糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ いら きゅうり 小松菜 もやし	771 29
17 水	パイパン 	MILK 	マカロニのヒリヒリ煮 ポパイのチーズオムレツ ポテトサラダ	牛乳 むきえび ポパイのチーズオムレツ ハム チーズ	パイパン マカロニ シチューベース 上白糖 マヨネーズ じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 きゅうり とうもろこし	932 31.3
18 木	かつ丼 	MILK 	切り干し大根の和え物 みそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ひじき わかめ 彩花みそ かまぼこ	ごはん 油 三温糖 薄力粉 パン粉 ごま じゃがいも	にんじん 小松菜 ねぎ もやし 切り干し大根 きゅうり	833 33.5
19 金	五目うどん 	MILK 	大学芋 磯の香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 大豆 のり かつお節 ちりめんじゃこ	地粉うどん さつまいも 片栗粉 油 水あめ 上白糖 ごま	小松菜 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	816 27.9
22 月	ごはん 	MILK 	ビビンバ えび焼売 わかめスープ	牛乳 豚肉 彩花みそ 卵 えび焼売 わかめ 豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜	785 32.5
23 火	たけのこごはん 	MILK 	さわらの西京焼き 切り干し大根の炒り煮 団子汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 刻みのり さわら 彩花みそ	茶飯 油 三温糖 里芋 白玉団子	たけのこ にんじん さやいんげん 切り干し大根 干しいたけ こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	792 31.9
24 水	黒パン 	MILK 	煮ぼうとう ほうれん草のオムレツ 春野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 油揚げ ほうれん草のオムレツ かまぼこ チーズ	黒パン マヨネーズ 油 ごま 上白糖 ひもかわ	しめじ 白菜 にんじん レモン ねぎ キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし さやいんげん	810 26.7
25 木	わかめごはん 	MILK 	豚肉とレバーのごまだれ ほうれん草のピーナッツ和え かきたま汁	牛乳 豚肉 レバー 卵 豆腐 彩花みそ	わかめごはん 片栗粉 三温糖 油 ごま ピーナッツ	玉ねぎ にんじん しょうが 小松菜 ねぎ ほうれん草 キャベツ	798 33
26 金	長崎ちゃんぽん 	MILK 	鶏肉のオレンジソース和え ツナとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 いか えび うずらのたまご ひじき かまぼこ 鶏肉 ツナ	ホット中華麺 油 片栗粉 ごま 三温糖	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ かぼちゃ オレンジ きゅうり レモン	855 37.5
30 火	ごはん 	MILK 	じゃが豚キムチ ねぎみそパオズ 温野菜 清見オレンジ	牛乳 豚肉 ねぎみそパオズ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ こんにゃく にんじん いら 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 清見オレンジ	778 25.5

※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・・・1 4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。

23日(火)

たけのこごはん

今が旬のたけのこを使用した混ぜごはんです。味わっていただきます。

さわらの西京焼き



切り干し大根の炒り煮



たけのこごはん

団子汁