

平成25年度 5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	
1 水	写生会のため、お弁当を持参してください。						
2 木	ごはん 手作りふりかけ	MILK	かつおの香り揚げ じゃがいもの金平煮 大根のみそ汁 かしわ餅	牛乳 桜エビ ちりめんじゃこ かつお かつお節 青のり わかめ 油揚げ 彩花みそ	ごはん ごま 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 かしわもち	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく グリンピース 大根 小松菜	872 33.3
7 火	マーブル食パン	MILK	鶏肉のカラフル焼き ほうれん草のサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき ベーコン ツナ	マーブル食パン 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	青ピーマン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり セロリ パセリ とうもろこし にんにく トマト	779 33.8
8 水	ポークカレー ライス	MILK	大豆のかりかり揚げ アスパラサラダ 冷凍パイ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	麦ごはん じゃがいも 薄力粉 バター 油 片栗粉 上白糖	玉ねぎ にんじん しょうが パイン にんにく チャツネ りんご キャベツ セロリ トマト アスパラガス きゅうり	864 27.5
9 木	ごはん	MILK	さばのねぎみそ焼き 切り干し大根の炒り煮 かきたま汁	牛乳 まさば 彩花みそ ちくわ 油揚げ たまご 豆腐	ごはん 三温糖 油 片栗粉	にんじん さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	783 29.7
10 金	山菜うどん	MILK	抹茶のパンケーキ 磯の香和え	牛乳 油揚げ なたと 鶏肉 チーズ のり 卵 かつお節 ちりめんじゃこ	地粉うどん あずき ホットケーキミックス	山菜ミックス にんじん ねぎ 抹茶 ほうれん草 小松菜 キャベツ	824 30.4
13 月	キャロットピラフ ドリア風	MILK	わかさぎフリッター ブロッコリーサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳 えび 豚肉 わかさぎフリッター	キャロットピラフ 油 シチューミックス じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	808 26.7
14 火	ごはん	MILK	八宝菜 ねぎみそパオズ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 ハム ねぎみそパオズ	ごはん 油 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん しょうが たけのこ キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ きゅうり	787 33.6
15 水	エビカツバーガー	MILK	アスパラサラダ オニオンスープ みかんヨーグルト	牛乳 エビカツ ベーコン みかんヨーグルト	こどもパン 油 タルタルソース	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし アスパラガス きゅうり	830 28
16 木	ごはん	MILK	磯辺チキンカツ 小松菜サラダ スタミナ汁	牛乳 鶏肉 卵 青のり ひじき わかめ ベーコン 彩花みそ	ごはん 薄力粉 じゃがいも パン粉	小松菜 きゅうり とうもろこし ごぼう 大根 にんじん ねぎ こんにゃく にんにく	849 34.6
17 金	道産子風 ラーメン	MILK	蒸しじゃが 温野菜	牛乳 豚肉 わかめ いか 彩花みそ	ホット中華麺 ごま じゃがいも 油	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし ねぎ 小松菜 きゅうり ブロッコリー	776 29
20 月	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき入り春巻き ハム	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 きゅうり	861 26.7
21 火	わかめごはん	MILK	豚肉と高野豆腐のごまだれ きゅうりのピリッと漬け けんちん汁	牛乳 豚肉 レバー 高野豆腐 彩花みそ	わかめごはん 片栗粉 三温糖 油 ごま じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	796 27.9
22 水	バターロール	MILK	オムレツ ナポリタン 三色サラダ ジョア	牛乳 オムレツ ベーコン ハム 粉チーズ ジョア (飲むヨーグルト)	バターロール 油 スパゲティ	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	876 34.4
23 木	三色そぼろ丼	MILK	蒸ししゅうまい ミニトマト 野菜わん	牛乳 鶏肉 卵 えびしゅうまい 生揚げ 彩花みそ	ごはん 三温糖 油 ごま 上白糖 じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん 大根 グリンピース 小松菜 ごぼう ミニトマト	811 32.4
24 金	ホットドッグ	MILK	コーンとじゃがいもの炒め物 花豆のポタージュ 黄桃	牛乳 フランクウインナー サイコロチーズ ベーコン 生クリーム	コッペパン いんげん豆 シチューミックス じゃがいも バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ 黄桃	866 32.5
27 月	ごはん	MILK	いわしの蒲焼き 大豆の磯煮 じゃがいもとわかめのみそ	牛乳 いわし 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ わかめ 彩花みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん 小松菜 ねぎ	853 31.1
28 火	ごはん	MILK	生揚げの中華煮 焼き餃子 かみかみ和え	牛乳 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 ハム 餃子 カットするめ	ごはん 三温糖 油 カキ油 片栗粉	玉ねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン 干しいたけ 大根 にんにく しょうが きゅうり	767 27.9
29 水	ツイストパン	MILK	フィッシュイタリアン 大根サラダ わんたんスープ クレープ	牛乳 とろけるチーズ ホキ 豚肉 わかめ	ツイストパン パン粉 オリーブ油 ワンタン クレープ	にんにく バジル トマト にんじん もやし 小松菜 大根 きゅうり ねぎ	781 32.3
30 木	ごはん	MILK	じゃが豚キムチ 厚焼き玉子(大根おろし) きのこと野菜のバター炒め	牛乳 豚肉 厚焼き玉子 ベーコン	ごはん じゃがいも 油 三温糖 バター	玉ねぎ こんにゃく にんじん にら 白菜 大根 しめじ キャベツ 生しいたけ えのきだけ 小松菜	795 26.9
31 金	広東麺	MILK	アメリカンドッグ 中華きゅうり 河内ばんかん	牛乳 豚肉 うずらの卵 フランクウインナー	ホット中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 ホットケーキミックス 油	にんじん しょうが もやし ねぎ たけのこ チンゲンサイ にら きゅうり 河内ばんかん	834 31.7

※材料入荷の都合により、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・・・20回

10日(金) 抹茶のパンケーキ

立春から数えて88日目の、5月1日～3日頃を八十八夜〔はちじゅうはちや〕と言います。「夏も近づく八十八夜〜♪」の歌にもあるように、この日に摘んだ茶は上等なものとなされ、古来より不老長寿の縁起物の新茶として珍重されています。

アスパラは今が旬です！！

8日、15日はアスパラが給食に出ます。
アスパラは今(春)が旬の野菜なので普段よりも
ビタミン類や食物繊維が多く含まれています。

