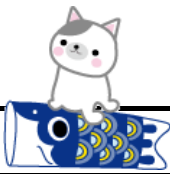


平成28年

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)
		主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる (主にたんぱく質や無機質)	エネルギーになる (主に炭水化物や脂質)	体の調子を整える (主にビタミン)	
9	月	クロワッサン 		チキンのフレーク焼き ブロッコリー&ミニトマト 野菜コンソメスープ フルーツミックスゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	クロワッサン パン粉 マヨネーズ コーンフレーク じゃが芋 イタリアンドレッシング ゼリー	ブロッコリー ミニトマト にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	803 31.2
10	火	ごはん 		ひじき入り春巻き 春キャベツのホイコーロー ★トックスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 あさり	ごはん ひじき入り春巻き 油 ごま油 砂糖 トック	キャベツ ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ 長ねぎ エリンギ なら	838 26.6
11	水	わかめごはん 		豚肉の香味揚げ 温野菜 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豚レバー 厚揚げ 厚けずり みそ	わかめごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 和風ごまドレッシング	しょうが キャベツ コーン ブロッコリー 玉ねぎ 長ねぎ にんじん	770 31.7
12	木	ごはん 		白身魚の明太マヨチーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 豚汁	牛乳 ほき 辛子明太子 チーズ のり ちくわ 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 厚けずり	ごはん マヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋	切り干し大根 にんじん いんげん ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ	780 35.0
13	金	山菜うどん 		★たまごドーナツ キャベツのおひたし オレンジ(1/8)	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと 厚けずり かつお節	地粉うどん 卵ドーナツ 油	山菜ミックス にんじん たけのこ 長ねぎ えんどう ほうれん草 キャベツ オレンジ	806 26.4
16	月	ごはん 		ひじき入り厚焼き卵 磯の香和え じゃが豚キムチ	牛乳 豚肉 ひじき入り卵 のり ちりめんじゃこ	ごはん じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ こんにゃく にんじん なら ほうれん草 キャベツ にんじん	804 29.7
17	火	ごはん 		かつおのかりん揚げ キャベツと塩昆布のソテー みそけんちん汁	牛乳 かつおのでん粉付き 豚肉 塩昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 厚けずり	ごはん 油 砂糖 ごま油 里芋	キャベツ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	831 36.9
18	水	★抹茶きなこ 揚げパン 		わんたんスープ キャベツときゅうりのサラダ ヨーグルト	牛乳 きな粉 豚肉 ヨーグルト	コッペパン 油 砂糖 わんたん 玉ねぎドレッシング	抹茶 にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	800 27.9
19	木	ごはん 		和風ハンバーグ ほうれん草ソテー 野菜椀	牛乳 ハンバーグ ハム 厚揚げ みそ 厚けずり	ごはん 砂糖 バター 油 じゃが芋	大根 ほうれん草 キャベツ コーン 長ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	778 29.5
22	金	ごまみそラーメン 		鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ハム	ホット中華めん 油 ごま ごま油 片栗粉 カシューナッツ フレンチポテト 砂糖 春雨 バンバンジードレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 長ねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり コーン	904 35.9
23	月	ごはん 手作りふりかけ 		きびなごフライ(3本) 新じゃがのそばろ煮 きのこ入りおひたし	牛乳 えび かつお節 のり ちりめんじゃこ 豚肉 きびなごごまフライ	ごはん ごま じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	せん茶 にんじん 玉ねぎ えのき たけのこ しいたけ もやし グリーンピース ほうれん草	785 31.0
24	火	ごはん 		えびしゅうまい(2個) 中華きゅうり 四川風マーボー豆腐	牛乳 えびしゅうまい 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ なら にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり	862 27.3
25	水	ツイストパン 		鮭のムニエル アスパラ入り野菜ソテー じゃが芋とトマトのスープ	牛乳 鮭 ハム ベーコン チーズ	ツイストパン 小麦粉 バター 油 じゃが芋 アルファベットマカロニ	レモン チンゲン菜 エリンギ キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ トマト	863 34.1
27	金	肉うどん 		小松菜サラダ 小魚入り松葉芋	牛乳 豚肉 なたと 厚けずり かえり煮干し	地粉うどん 砂糖 はちみつ さつまいも ごま 和風ドレッシング	しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら 小松菜 キャベツ コーン	776 27.5
30	月	ごはん 		ししゃもの南蛮漬け 大豆の磯煮 かき玉汁	牛乳 ししゃもフライ 大豆 ひじき 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 なたと たまご 厚けずり	ごはん 油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 カシューナッツ	長ねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく なら いんげん 玉ねぎ	830 31.6
31	火	ハヤシライス 		ひじき入りつくね(2個) ブロッコリーサラダ ゴールドキウィフルーツ	牛乳 豚肉 チーズ ひじき入りつくね	ごはん 油 じゃがいも ハヤシルー カレールー イタリアンドレッシング	にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン ブロッコリー ゴールドキウィ	835 29.1
		毎月19日は 「食育の日」		16回 (ごはん:10回、パン:3回、麺:3回)	5月平均栄養摂取量			817 30.7
					学校給食摂取基準			820 30.0

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。★印は新メニューです。