

令和4年



献立予定表



深谷市立岡部中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1献立たんばく質 脂質 炭水化物 塩分
			1群	2群(+牛乳)	3群	4群	5群	6群	
1火	ハンバーガー		ハンバーガー			玉ねぎ セロリー マッシュルーム	子供パンスライス 砂糖	油 バター	836kcal 31.5g 30.7g 110.5g 3.6g
	キャベツのペペロンチーノ		ベーコン		とうがらし にんじん	にんにく キャベツ コーン		オリーブ油	
	キャロットポタージュ			調理用牛乳	にんじん パセリ キャロットペースト	玉ねぎ	じゃがいも	油 ホワイトルー	
2水	玉子とじうどん		鶏肉 なんと たまご		にんじん 小松菜	ねぎ	地粉うどん かたくり粉	油	784kcal 27.6g 17.2g 125.9g 3.4g
	みたらし団子						白玉団子 砂糖 かたくり粉		
	ツナとひじきのサラダ		ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	ごま 油	
3木	ご飯						白飯		855kcal 28.4g 31.9g 110.3g 3.0g
	揚げ餃子		ぎょうざ					揚げ油	
	生揚げの中華煮		生揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	砂糖 かたくり粉	油	
	わんたんスープ		豚ひき肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ きくらげ もやし ねぎ	ワンタン	油	
4金	発芽玄米入りごはん						発芽玄米入りごはん		821kcal 31.6g 29.0g 107.3g 2.7g
	手作りふりかけ		かつおぶし	さくらえび ちりめんじゃこ	ゆかり	せん茶		ごま	
	里芋のスタミナがらめ		赤みそ 豚もも角切り 豚レバー			にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉 里芋	油 揚げ油	
	ふっかちゃん野菜の冬サラダ		ハム	さいころチーズ	ブロッコリー ほうれん草	大根 ねぎ レモン果汁	砂糖	ごま 油	
	けんちん汁		生揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根	こんにゃく	油	
7月	ご飯						白飯		794kcal 24.2g 28.6g 109.8g 2.8g
	ハートのコロケ						コロケ	揚げ油	
	骨コツサラダ				チンゲン菜 小松菜 にんじん	キャベツ きくらげ	砂糖	油 ごま油	
	豚肉と大根の煮込み		豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	大根 ねぎ しょうが	こんにゃく 砂糖	油	
8火	ココア揚げパン						コッペパン 砂糖	揚げ油 ココア	778kcal 27.4g 33.8g 94.1g 3.1g
	セサミサラダ		ハム		ブロッコリー 枝豆	キャベツ レモン果汁	砂糖	ごま すりごま 油	
	白菜と肉団子のスープ		鶏ひき肉 豚ひき肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが きくらげ 白菜 ねぎ	小麦粉 かたくり粉 はるさめ		
9水	もやしラーメン		豚肉 うずら卵		にんじん	しょうが もやし ねぎ	ホット中華めん かたくり粉	油 ごま油	873kcal 31.8g 24.7g 130.4g 3.6g
	春雨サラダ		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	油 ごま油	
	オートミール入りチョコパンケーキ		卵	調理用牛乳			ホットケーキミックス オートミール	バター チョコレート	
10木	ご飯						白飯		780kcal 32.4g 28.6g 98.5g 2.9g
	白身魚の南蛮漬け		たら			ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	かたくり粉 砂糖	揚げ油 ごま油 すりごま	
	ほうれん草と卵のソテー		ベーコン たまご		にんじん ほうれん草	キャベツ コーン		バター 油	
	白菜のみそ汁		生揚げ 白みそ		小松菜	白菜 ねぎ えのきたけ			
14月	黒パン						黒パン		850kcal 31.0g 26.8g 120.5g 3.8g
	オムレツ		オムレツ						
	野菜のごまマヨネーズ和え		糸かまぼこ		にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	マヨネーズ すりごま	
	煮ぼうとう		鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 白菜 しめじ ねぎ	ひもかわ	油	
15火	かき揚げ丼		大豆 たまご		にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう	白飯 さつまいも 小麦粉 砂糖	揚げ油	791kcal 22.3g 25.3g 119.3g 2.8g
	和風サラダ		糸かまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖	油 ごま油 すりごま	
	野菜碗		生揚げ 白みそ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	
16水	カレーうどん		豚肉 なんと		にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ	地粉うどん かたくり粉	油 カレールー	879kcal 26.7g 35.0g 95.5g 3.7g
	おからドーナツ		おから 卵	調理用牛乳			ホットケーキミックス 黒砂糖 砂糖	ごま 油 揚げ油	
	大根たっぷりサラダ		ハム		にんじん	切干し大根 にんじん 大根 きゅうり	砂糖	ごま 油 ごま油	

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
			1群	2群(牛牛乳)	3群	4群	5群	6群	
17 木	ご飯						白飯		777kcal 35.0g 28.6g 95.5g 2.7g
	さばのみそマヨ焼き		さば切り身 赤みそ	調理用牛乳 粉チーズ	パセリ			マヨネーズ	
	ブロッコリーサラダ		ハム		ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ だいこん レモン果汁	砂糖	油	
	豚汁		豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	角切りこんにゃく じゃがいも	油	
18 金	味噌カツ丼		鶏胸切り身 卵 赤みそ				白飯 小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油	842kcal 37.9g 28.6g 107.3g 3.0g
	たくあんサラダ		ハム		にんじん	きざみたくあん キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま 油	
	沢煮椀		豚もも千切り 生揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 干し椎茸	かたくり粉	油	
21 月	キムタクご飯		豚肉		こねぎ	白菜キムチ きざみたくあん	白飯 砂糖	ごま油 ごま	795kcal 26.4g 23.9g 119.7g 3.9g
	コーンコロッケ						コーンコロッケ	揚げ油	
	磯の香あえ		かつお節	きざみのり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ			
	重忠汁		鶏肉 赤みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃがいも 白玉団子	油	
22 火	フラワーロール						フラワーロール		844kcal 31.5g 31.3g 108.8g 3.8g
	焼きウィンナー		ウィンナー						
	ハムと大根のサラダ		ハム		にんじん	大根 きゅうり キャベツ レモン果汁	砂糖	油 ごま	
	トンノスパゲッティ		ベーコン ツナ	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブ油	
24 木	ご飯						白飯		800kcal 35.3g 31.5g 93.9g 3.0g
	鶏肉のレモン煮		鶏肉角切り 豚レ バー			しょうが レモン レモン果汁	かたくり粉 砂糖	揚げ油	
	もやしサラダ		ハム		にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	油 ごま	
	かき玉みそ汁		なると 豆腐 たまご 赤みそ 白みそ		にんじん	玉ねぎ			
25 金	ハヤシライス		豚肉	とろけるチーズ 調理用牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ソティオニオン	白飯 じゃがいも	油 バター ハヤシルー カレールー	810kcal 25.7g 28.2g 115.6g 3.4g
	白ごまつね		白ごまつね						
	花野菜サラダ		ハム		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖	油	
28 月	ピビンバ		豚もも千切り 赤みそ たまご			にんにく しょうが きゅうり もやし	白飯 砂糖	油 ごま ごま油	782kcal 33.6g 25.7g 102.4g 3.1g
	えびしゅうまい		えびしゅうまい						
	中華スープ		鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ	はるさめ	油	
※食材の納入状況や地域の感染状況によって、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。					18回 (ごはん11回 パン：4回 麺：3回)		基準栄養価		830kcal たんぱく質 32.0g 脂質 27.3g 炭水化物 114.1g 食塩相当量 2.5g

旬の食材たち・わかさぎ・大根・ねぎ・小松菜・ほうれん草・いよかん

旬の給食：ふっかちゃん野菜の冬サラダ・豚肉と大根の煮込み・ほうれん草と卵のソテー・かき揚げ丼・磯の香和え・ハムと大根のサラダ

黙食 にご協力ください



ごはんくんの 悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。

