

# 1月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
6 木	キムタクご飯	豚肉		にんじん・葉ねぎ	白菜キムチ・大根漬 とうもろこし	精白米	いりごま・ごま油	767
	牛乳		牛乳					
	汁ビーフン	焼豚・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	ビーフン・じゃがいも	ごま油	27.2
7 金	米粉パン					米粉パン		783
	牛乳		牛乳					
	クリームシチュー	若どり	粉チーズ・スキムミルク・牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	白花豆&白いんげん豆 ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトル ウ・ポタージュ	
11 火	ほうれんそうサラダ	ミニウインナー		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	32.6
	コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと		
	麦ごはん					精白米・麦		794
12 水	牛乳		牛乳					
	ぶりの照り焼き	ぶり				三温糖	サラダ油	
	七福煮なます	油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん	三温糖	サラダ油	30.9
12 水	みそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	さつまいも		
	カうどん	餅しのだ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しめじ	うどん・三温糖		762
	牛乳		牛乳					
13 木	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	28.6
	ごはん					精白米		770
	牛乳		牛乳					
14 金	マーボー大根	豚肉・大豆・厚揚げ・赤みそ		にんじん	だいこん・たまねぎ・きくらげ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	29.2
	ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油	
	米粉パン					米粉パン		804
14 金	牛乳		牛乳					
	さけのムニエル	さけ				小麦粉	サラダ油	
	スパゲティソテー(ケチャップ)	ベーコン	粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ・ケチャップ	たまねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	サラダ油	34.9
17 月	ごはん					精白米		772
	牛乳		牛乳					
	いかの四川だれ	いか			根深ねぎ・しょうが	でん粉・三温糖	油・いりごま	
18 火	中華コーンスープ	豚肉・卵		にんじん・青にら	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・きくらげ	じゃがいも・でん粉	ごま油	30.2
	ごはん					精白米		769
	牛乳		牛乳					
19 水	ふりかけ(しそかつお)				ふりかけ			
	焼きししゃも		子持ししゃも				サラダ油	
	いりどり	若どり・平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・干しいたけ・しょうが	さといも・三温糖	いりごま・サラダ油	31.1
20 木	カレーめん	牛肉・大豆	スキムミルク	にんじん・ケチャップ	たまねぎ・干しぶどう・にんにく・しょうが・アップルソース	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・カレールウ	805
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	31.1
20 木	げたのかかけめし	げたミンチ・ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・干しいたけ・しょうが	精白米・さといも・三温糖・でん粉	サラダ油・ごま油	770
	牛乳		牛乳					
	白あえ	豆腐・白みそ	干ひじき	にんじん・ほうれんそう	こんにゃく	三温糖・上白糖	いりごま	30.8
21 金	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん			
	胚芽パン					胚芽パン		793
	牛乳		牛乳					
24 月	白身魚の粒マスタード揚げ	ホキ				でん粉	油	
	白菜スープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	35.5
	ヨーグルト		ヨーグルト					
25 火	コストカリライス	若どり・大豆・ひよこ豆	粉チーズ	赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・トマト・ケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	精白米・コーンスターチ	オリーブオイル	792
	牛乳		牛乳					
	セサミサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・上白糖	いりごま・サラダ油・ごま油	28.9
25 火	麦ごはん					精白米・麦		792
	牛乳		牛乳					
	韓国のに		韓国味付けのに					
26 水	さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根深ねぎ・にんにく・しょうが		いりごま・ごま油・サラダ油	34.5
	みそチゲ	豚肉・押し豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・白菜キムチ・しめじ	トック・じゃがいも	ごま油	
	海鮮あんかけそば	いか・えび・ペビーホタテ貝・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・きくらげ・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	812
27 木	牛乳		牛乳					
	揚げしゅうまい	焼売					油	38.0
	くだもの(ネーブル)				ネーブル			
27 木	ごはん					精白米		780
	牛乳		牛乳					
	すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・はくさい・ごぼう・根深ねぎ	強力麩・じゃがいも・三温糖	サラダ油	
28 金	甘酢あえ		ちりめんじゃこ・わかめ	こまつな	キャベツ	上白糖		27.9
	くだもの(りんご)				りんご			
	米粉パン					米粉パン		778
28 金	牛乳		牛乳					
	いちごジャム					いちごミックスジャム		
	さといもとれんこんのグラタン	若どり	牛乳・ミックスチーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・れんこん・マッシュルーム	白花豆&白いんげん豆ペースト・さといも・パン粉	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	29.3
31 月	野菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし		サラダ油	
	デミカツ丼(カツ・キャベツ)	豚肉・赤みそ			アップルソース・キャベツ	精白米・小麦粉・パン粉・三温糖・でん粉	油	818
	牛乳		牛乳					
31 月	すまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		28.3

※ 都合により、献立を変更する場合があります。