

# 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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
6 金	米粉パン					米粉パン		751
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー・大豆		にんじん・さやいんげん・ケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・三温糖	サラダ油	31.3
	ミックスフルーツ				みかん缶・パイナップル・黄桃缶	カットゼリー		
10 火	麦ごはん					精白米・麦		749
	牛乳		牛乳					
	さわらの照り焼き	さわら				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	30.5
	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		
11 水	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	うどん・三温糖		774
	牛乳		牛乳					
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	29.6
	くだもの(みかん)				みかん			
12 木	ごはん					精白米		763
	牛乳		牛乳					
	赤魚の四川だれかけ	赤魚			根深ねぎ・しょうが	でん粉・三温糖	油・いりごま	
	中華コーンスープ	豚肉・卵		にんじん・チンゲンサイ	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
13 金	胚芽パン					胚芽パン		763
	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&白インゲン豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	33.7
	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	上白糖	サラダ油	
16 月	ごはん					精白米		752
	牛乳		牛乳					
	マーボー大根	豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	29.4
	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	
17 火	ごはん					精白米		749
	牛乳		牛乳					
	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	
	煮しめ	若どり・ちくわ・高野豆腐	結び昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん・ごぼう・干しいたけ	さといも・三温糖	サラダ油	31.8
18 水	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	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・カレールウ	771
	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	30.9
19 木	げたのかけめし	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	754
	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	30.9
	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん			
20 金	チキンカツサンド	若どり			キャベツ	米粉パン・小麦粉・パン粉	油	779
	牛乳		牛乳					
	白菜スープ			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	33.8
	ヨーグルト		ヨーグルト					
23 月	麦ごはん					精白米・麦		772
	牛乳		牛乳					
	韓国のり		韓国味付けのり					
	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	33.8
	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・もやし・白菜キムチ・しめじ	トック・じゃがいも	ごま油	
24 火	コスタリカライス	若どり・大豆・ひよこ豆	粉チーズ	赤・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	768
	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	28.4
25 水	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	777
	牛乳		牛乳					
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油	36.6
	くだもの(ネーブル)				ネーブル			
26 木	ごはん					精白米		749
	牛乳		牛乳					
	すき焼き	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	28.3
	甘酢あえ		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ	上白糖		
27 金	米粉パン					米粉パン		755
	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	パセリ	たまねぎ・れんこん・マッシュルーム	白花豆&白インゲン豆ペースト・さといも・パン粉	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	29.2
	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	
30 月	ごはん					精白米		773
	牛乳		牛乳					
	あじのおろしあんかけ	あじ			しょうが・だいこん	でん粉・上白糖	油	29.1
	いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう・はくさい	いももち		
31 火	ごはん					精白米		778
	牛乳		牛乳					
	手作り青菜ふりかけ	糸かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		
	うま煮	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	30.0
	くだもの(りんご)				りんご			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。