



1月

中学校

# 1月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
9	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 豆腐 はんぺん	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 ごま ふ	枝豆 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず みかん	740	17.8	25.2
10	水	ご飯		麻婆豆腐 磯ポテト 豆もやしのナムル	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ ぜんまい 大豆もやし ほうれん草	785	17.2	26.4
11	木	塩ちゃんこうどん		焼きおにぎり ツナ入り 茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳 まぐろ わかめ	うどん 油 米 砂糖	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レモン もやし 小松菜	751	15.7	23.8
12	金	発芽玄米ご飯		わかさぎの天ぷら 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 わかさぎ 卵 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん	724	16.3	25.2
15	月	ご飯		魚の黄金焼き 磯浸し 昆布豆 味噌汁	牛乳 さば のり 大豆 昆布 油揚げ だし削り節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	生姜 もやし キャベツ ほうれん草 人参 大根 ねぎ	823	17.5	32.0
16	火	ぶどうパン		ジャーマンオムレツ スティック野菜 マカロニスープ	牛乳 ウインナー 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうパン 油 バター じゃがいも マカロニ	玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 キャベツ しめじ 小松菜	740	16.5	35.9
17	水	ご飯		若鶏とこんにゃくの味噌煮 青菜ともやしのお浸し いよかん	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌 かつお節	米 油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 椎茸 グリンピース もやし 小松菜 いよかん	766	17.0	26.6
18	木	和風おろしスパゲッティ		じゃこ入りゆで野菜 さつまいもパイ	まぐろ のり 牛乳 ちりめんじゃこ	油 スパゲッティ バター 砂糖 さつまいも 餃子の皮	大根 キャベツ 人参 きゅうり ハインアプル	780	14.8	27.5
19	金	エビクリームライス		コールスローサラダ オニオンスープ	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム ベーコン	米 バター 油 小麦粉	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ パセリ	780	13.7	26.4
22	月	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き 豆と野菜のマリネ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	米 砂糖 油 ワンタンの皮	ねぎ にんにく 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 椎茸 筍 もやし 生姜	769	16.5	28.3
23	火	ご飯		鰯の西京焼き きんぴら 煮 芋団子汁 りんご	牛乳 鰯 味噌 さつま揚げ だし 昆布 だし削り節 鶏肉	米 砂糖 系こんにゃく 油 じゃがいも 片栗粉	ごぼう 人参 蓮根 いんげん 生姜 大根 ねぎ しめじ りんご	783	17.0	22.0
24	水	ミルクパンコッペ		ラザニア イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ	ミルクパン マカロニ バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマト トマトペースト キャベツ きゅうり 小松菜	828	15.4	33.9
25	木	ホタテご飯		いかのザンギ じゃがバターコーン 味噌汁	帆立貝 牛乳 いか だし煮干 味噌	米 砂糖 片栗粉 油 バター じゃがいも	生姜 にんにく コーン 大根 人参 玉ねぎ 小松菜	751	18.7	22.9
26	金	ガパオライス		目玉焼き 春雨サラダ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ パジル キャベツ きゅうり 生姜 大根 チンゲンサイ	781	17.6	31.0
29	月	深川飯		おでん(煮卵付き) 小松菜とえのき茸のお浸し	油揚げ あさり 牛乳 昆布 がんもどき さつま揚げ つみれ 竹輪 だし削り節 卵	米 じゃがいも こんにゃく ちくわふ	ねぎ みつば 大根 人参 小松菜 えのきたけ	761	19.6	25.2
30	火	ビビンバ		白菜のナムル わかめスープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ	732	17.8	26.7
31	水	黄な粉揚げパン		じゃが芋のオランダ煮 大根サラダ 花みかん	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも ごま油	人参 玉ねぎ いんげん 大根 きゅうり みかん	814	14.0	34.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	771	16.7	27.8	386	121	3.5	3.8	307	0.44	0.61	38	2.9	8.1