

# 1月給食献立予定表



一条中学校

16回 米飯12回・市産小麦パン2回・スパゲティ1回・ラーメン1回

日(曜)	献立名	●○○ 主な食材料 ○●●					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
栄養量		魚・肉 卵・豆 大豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 種実類
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)							
8 (木)	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン	
757	ゆで野菜(フレンチドレッシング)			にんじん ブロッコリー	もやし コーン		サラダ油
30.3	ハンガリアシチュー	鶏肉 豚肉 大豆	乳製品	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく セロリ	じゃがいも 小麦粉	サラダ油
23.4							
2.9							
9 (金)	ジャンパラヤ 牛乳	ウインナー		ピーマン トマト	たまねぎ にんにく セロリ	米 大麦	サラダ油
781	オムレツ	鶏卵	牛乳				
23.8	ゆで野菜(レモンドレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ レモン		サラダ油
30.5	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ コーン	じゃがいも	
3.0							
12 (月)	成人の日						
13 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
809	鶏肉のみそトマトチーズ焼き	鶏肉 みそ	チーズ	トマト パセリ	レモン		ノンfat マヨネーズ
32.4	にらと春雨のいためもの	鶏卵 牛肉		にら にんじん	しょうが しいたけ	はるさめ 砂糖	サラダ油
23.5	栗入り野菜スープ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	栗
2.3							
14 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
761	しいらのねぎ塩焼き	しいら			ねぎ		ごま油
29.3	ごまあえ				キャベツ もやし	砂糖	すりごま
19.2	大根とこんにゃくのいため煮	鶏肉		にんじん さやえんどう	だいこん	砂糖	サラダ油
2.2	クレープ(カスタード風)	豆乳				片栗粉 米粉 砂糖	サラダ油
15 (木)	スパゲティ ミートソース	鶏肉 大豆	チーズ	にんじん トマト 枝豆	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	オリーブオイル
755	牛乳		牛乳			小麦粉	サラダ油
35.0	ゆで野菜(青じそドレッシング)			ほうれんそう	キャベツ コーン		
22.7	チーズ		チーズ				
2.6							
16 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
750	いかのみそ漬け焼き	いか みそ			しょうが	砂糖	
32.6	おひたし	かつおぶし		小松菜	はくさい		
14.6	いもこん鍋(鳥取県)風汁	鶏肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも 砂糖	
2.4	ヨーグルト		ヨーグルト				
19 (月)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
796	いわしのみりん干し	いわし					ごま
42.2	おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし		
16.6	さつまい	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さといも	
2.9							
20 (火)	麦入りごはん 冬野菜カレー	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	小麦粉	サラダ油
777	牛乳		牛乳		しょうが にんにく		
23.5	ゆで野菜(中華ドレッシング)			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング
20.5	カルシウムウエハース					小麦粉 砂糖	
2.6							

21 (水)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	817 里芋コロッケ	宮っ子ランチ 【冬】	みそ 豚肉		たまねぎ	さといも	サラダ油	
	24.9 もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	すりごま	
24.1 かんぴょうの卵とじ汁		鶏卵 みそ		にんじん ほうれんそう	かんぴょう ねぎ			
2.3								
22 (木)	食パン					パン		
	フルーツクリーム		クリーム 牛乳		パイナップル もも	マーマレード 砂糖		
	759 牛乳		牛乳					
	34.9 チキンピカタ		鶏肉 鶏卵	チーズ	パセリ	砂糖		
26.9 ゆで野菜(コールドレッシング)			小松菜 にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング		
2.6								
23 (金)	麦入りごはん		わかめ			米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	750 豆腐ハンバーグ(おろしソース)	生徒作成献立	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	トマト	たまねぎ にんにく		オリーブオイル	
	27.1 ゆで野菜(フレンチドレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	
16.3 みそ汁		油あげ みそ	小松菜			じゃがいも		
2.5								
26 (月)	麦入りごはん	前期給食委員が仕込んだ				米 大麦		
	牛乳	みそ使用		牛乳				
	820 鶏むね肉のごまみそ照り焼き		鶏肉 みそ			片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	
	33.2 大根のこんぶあえ			塩こんぶ	小松菜	だいこん	ごま油 ごま	
19.8 じゃがいものそぼろ煮	学	豚肉		枝豆 にんじん	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
2.1	校							
27 (火)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	801 みそからあげ	前期給食委員が仕込んだ	鶏肉 みそ		しょうが にんにく	片栗粉	サラダ油	
	29.2 おひたし		かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい		
25.6 けんちん汁	週	とうふ		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん	さといも	サラダ油	
2.4	間							
28 (水)	麦入りごはん					米 大麦		
	セルフ ひき肉と野菜のあんかけ丼		豚肉		にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ	片栗粉 ごま油	
	775 牛乳	前期給食委員が仕込んだ		牛乳				
	26.7 ごまあえ	みそ使用			キャベツ もやし	砂糖	すりごま	
21.8 だいこんとこんにゃくのみそ田楽		みそ			だいこん	砂糖		
2.3								
29 (木)	みそラーメン	前期給食委員が仕込んだ	豚肉 みそ		にんじん	もやし たけのこ キャベツ コーン	中華麺	サラダ油
	牛乳	みそ使用		牛乳		しいたけ ねぎ		
	800 春巻		豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 はるさめ	サラダ油
	25.2 ナムル				ほうれんそう にんじん	キャベツ	ごま油 ごま	
31.1 パン						パン		
3.2								
30 (金)	麦入りごはん	前期給食委員が仕込んだ				米 大麦		
	牛乳	みそ使用		牛乳				
	786 さばのカレー風味あげ		さば			小麦粉	サラダ油	
	32.5 ごま酢あえ					かんぴょう キャベツ コーン	砂糖	すりごま
23.0 ふわふわキャベツと卵のみそ汁		鶏卵 みそ			キャベツ			
2.5								

※ 都合により献立を変更することがあります

中学生1食分の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)
	830	27~41.5	25~30	2.5未満
今月の平均	781	30.2	25.8	2.5

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置きます。  
給食用のランチョンマット(大判ハンカチャバンドナ)・手まぶく用のハンカチを忘れずに!!

