

1月分 学校給食献立表

日(曜)	献立名			主な食品							栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
9日 (木)	そぼろ丼 麦ご飯		浅漬け すまし汁	鶏肉 鶏卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが 玉ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり たけのこ 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	油	720	30.3	
10日 (金)	麦ご飯		生揚げのカレー煮 なめたけ和え	生揚げ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 白菜 もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 小麦粉	油	768	28.9	
14日 (火)	麦ご飯		じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが グリンピース はくさい きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	757	26.0	
15日 (水)	シュガートースト 食パン		白いんげん豆の洋風煮 ひじきのマリネ	鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり 大根	食パン 砂糖 白いんげん豆 ジャがいも	油	790	29.3	
16日 (木)	麦ご飯		四川風麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま	737	31.1	
17日 (金)	わかめうどん 地粉うどん		しゃくし菜まん ごま和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	長ねぎ 白菜 もやし	地粉うどん 砂糖 しゃくし菜まん	油 ごま	805	32.1	
20日 (月)	二色揚げパン (きなこ・シュガー)		豆とウィンナーのトマト煮 大根サラダ	きな粉 ウィンナー	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 大根 きゅうり とうもろこし もやし	子供パン 砂糖 ひよこ豆 ジャがいも	油 ごま	886	27.4	
21日 (火)	ポークカレー 麦ご飯		海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 大根 きゅうり もやし しょうが	米 麦 砂糖 ジャがいも	油 ごま	796	25.6	
22日 (水)	トマトスバグッティ		手作りさつまいもチップス 小松菜とわかめのサラダ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ エリンギ とうもろこし きゅうり 大根	スバグッティ 砂糖 さつまいも	油 ごま	774	29.6	
23日 (木)	五目おこわ		赤魚の白しょうゆ焼き 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 赤魚 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 さやえんどう	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく でん粉	油	823	28.9	
24日 (金)	麦ご飯		鶏肉のピリ辛ソース けんちん汁 即席漬け	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ しょうが 大根 白菜 きゅうり ごぼう	米 麦 砂糖 ジャがいも でん粉 小麦粉 こんにゃく	油	739	31.3	
27日 (月)	開化丼 麦ご飯		大豆と小魚の唐揚げ ゆかり和え	鶏卵 豚肉 大豆	牛乳 かえり魚干し	人参	玉ねぎ たけのこ グリンピース もやし きゅうり 大根	米 麦 でん粉 砂糖	油	843	39.2	
28日 (火)	ポテトピラフ		アジフィレフライ ABCスープ	アジ 鶏肉	牛乳	人参	グリンピース 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 ジャがいも マカロニ	油 バター	795	33.2	
29日 (水)	麦ご飯		卵と豆腐のチリソース 米こめんサラダ	鶏卵 豆腐 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	人参 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 米粉めん	油	800	31.3	
30日 (木)	ソイ丼 麦ご飯		わかめスープ 大根ときゅうりの中華漬け	大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 しゅんぎく	たけのこ えのきたけ 長ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油	835	32.1	
31日 (金)	キムチチャーハン		ししゃもフライ ワンタンスープ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 ししゃも 脱脂粉乳	人参	白菜 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 ワンタン 砂糖	油	793	30.3	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・1月20日(月)～24日(金)は大原中学校の給食週間です。

	1学年	2学年	3学年	平均 米養量	エネルギー	たんぱく質
1月回数	16回	15回	14回		791	30
累計	148回	147回	146回		kcal	g