

1月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー タンパク質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に力や熱になる		
		(赤)	(緑)	(黄)	(黄)	(黄)	(黄)	
8 (水)	《七草献立》 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 七草汁	牛乳 高野豆腐 油揚げ	鶏肉 ちくわ たまご	たまねぎ 干しいたけ だいこん せり	にんじん さやいんげん かぶ	米 じゃがいも でん粉	麦 砂糖	740 27.5 315
9 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳 かまぼこ 鶏肉	さわら	だいこん はくさい	にんじん ほうれん草	米 白玉餅 砂糖	麦 すりごま でん粉	752 29.0 395
10 (金)	きな粉パン 牛乳 コーンクリームシチュー オレンジジュレ	牛乳 きな粉 鶏肉		玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース		米粉パン サラダ油 オレンジジュレ じゃがいも	上白糖	825 30.5 284
14 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 青菜のごま和え かきたま汁	牛乳 さば ちくわ 卵	豆腐 かまぼこ	ほうれん草 もやし にんじん	たまねぎ えのきたけ みつば	米 砂糖 でん粉	麦 すりごま	745 26.8 445
15 (水)	ごはん 牛乳 いかの煮付け おかかあえ 鶏団子汁	牛乳 いか 糸かつお 鶏肉団子		小松菜 もやし キャベツ にんじん	玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉	麦	780 27.2 400
16 (木)	長崎ちゃんぽん麺 牛乳 大根サラダ ネーブル	牛乳 きくらげ なると ツナ	豚肉 えび いか	たまねぎ キャベツ 大根 とうもろこし	にんじん もやし 白葱 ネーブル	中華麺 砂糖	サラダ油	800 28.0 361
17 (金)	フルーツクリームサンド 牛乳 ポークビーンズ	牛乳 ヨーグルト 豚肉	生クリーム 大豆 ベーコン	もも みかん たまねぎ	パイナップル にんじん グリーンピース	米粉パン 砂糖	じゃがいも	770 37.2 420
20 (月)	三色丼 牛乳 くずし豆腐のスープ さつまポテト	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	かまぼこ	しょうが いんげん たまねぎ えのきたけ	ねぎ にんじん	米 麦 砂糖 でん粉	さつまいも	735 27.5 445
21 (火)	ビーフストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 生クリーム ハム	ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	しめじ トマト コーン グリーンピース キャベツ	米 砂糖 サラダ油 バター		800 28.0 400
22 (水)	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 からし和え わかめふりかけ	鶏肉 豆腐 たこ わかめ		にんじん しめじ 白菜 大根	白ねぎ ほうれん草 もやし	米 麦 マロニー 砂糖		750 32.4 407
23 (木)	麦ごはん 牛乳 まぐろのかりんとがらめ キャベツの酢の物 すまし汁	まぐろ ちりめん 豆腐 かまぼこ		しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	えのきたけ みつば	でん粉 サラダ油 砂糖	すりごま 米 麦	777 28.0 361
1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。昔の給食や、世界の料理、郷土料理などを紹介します。								
24 (金)	《東小リクエスト献立》 キムタクごはん 牛乳 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 ベーコン		白菜 たくあん 玉ねぎ にんじん	干しいたけ たけのこ ねぎ	米 麦 サラダ油 春雨	杏仁豆腐	780 28.0 362
27 (月)	《浅口市の郷土料理》 牛肉寿司 牛乳 ばち汁 きびだんご	牛乳 牛肉 卵 かまぼこ		ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 うどんばち きびだんご		815 31.3 446
28 (火)	《世界の料理～韓国～》 麦ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ	牛乳 みそ	鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうが にんじん しめじ	米 トック じゃがいも	麦 砂糖 でん粉	780 30.0 332
29 (水)	《岡山給食》 たこ飯 牛乳 のっぺい汁 甘酢あえ	牛乳 油揚げ 鶏肉	たこ 糸かまぼこ	えだまめ にんじん ねぎ しめじ	たまねぎ だいこん ほうれん草 白菜	米 でん粉 さといも こんにゃく	麦 砂糖 ごま	818 31.0 330
30 (木)	《香川の郷土料理》 しっぽくうどん 牛乳 小松菜のおひたし みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ		たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	もやし 小松菜	うどん さといも ごま油 砂糖	麦 サラダ油 すりごま みかん	790 31.0 330
31 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根と小松菜のナムル みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	麦みそ	にんにく 切り干し大根 小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 マーマレードジャム ごま油	麦 すりごま	800 37.0 446

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。