

1月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる (赤)		体の調子をととのえる (緑)		力や熱のもとになる (黄)		
		あか	みどり	あか	みどり	あか	みどり	
8 (金)	《七草献立》 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味みそ焼き ツナと切り干し大根の酢の物 七草汁	とりにく ツナ 牛乳	みそ たまご	しょうが こまつな たまねぎ だいこん	きりぼしだいこん にんじん みずな かぶ キャベツ せり	米 さとう	むぎ でんぷん	748 30.8 418
12 (火)	豆乳担々うどん 牛乳 小松菜のあえ物 パリッシュ	ぶたにく かたくちいわし とうにゅう みそ	ハム 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん こまつな	にんにく たけのこ チンゲンサイ だいこん	うどん さとう ハム	油 ごま ごま油	731 30.7 453
13 (水)	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり かまぼこ かつおけずり	とりにく 牛乳	だいこん はくさい	にんじん ほうれんそう	米 さとう ごま	むぎ でんぷん しらたまもち	773 37.5 296
14 (木)	麦ごはん 牛乳 冬野菜のキムチチゲ ナムル クレープ	ぶたにく 牛乳	あつあげ みそ	たまねぎ はくさいキムチ しろねぎ キャベツ	はくさい にんじん きゅうり だいこん	米 油 さとう クレープ	むぎ はるさめ ごま油	767 35.7 407
15 (金)	フルーツクリームサンド 牛乳 ポークビーンズ	ヨーグルト ベーコン 牛乳	だいち ぶたにく	みかん パイン たまねぎ	おうとう にんじん グリーンピース	コッペパン じゃがいも ホイップクリーム	油 さとう	706 36.2 332
18 (月)	あんかけ中華めん 牛乳 バンバンジー ミニ肉まん	ぶたにく とりにく	なると 牛乳	たまねぎ ヤングコーン しろねぎ キャベツ	にんじん はくさい しょうが チンゲンサイ	ちゅうかめん でんぷん ごま油 ごま にくまん	米油 さとう	711 33.7 325
19 (火)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 ごまあえ おからケーキ	とりにく 牛乳	こうやどうふ ちくわ	たまねぎ きぬさや ほうれんそう	にんじん はくさい	米 油 こんにやく ごま おからケーキ	むぎ じゃがいも さとう	703 35.1 370
20 (水)	麦ごはん 牛乳 たらゆずみそがけ 甘酢あえ のっぺい汁	たら かまぼこ 牛乳	しろみそ とりにく	ゆず こまつな だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	米 さとう こんにやく 油	むぎ さといも でんぷん	734 37.8 318
21 (木)	牛肉チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 豆乳レモンムース	ぎゅうにく とうふ 牛乳	たまご ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	にんにく しろねぎ しいたけ	米 ワンタンのかわ ムース	ごま油	771 33.1 383
22 (金)	バターロールパン 牛乳 里芋の豆乳クリームシチュー ツナサラダ ミルメーク	とりにく ツナ	とうにゅう 牛乳	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	にんじん さやいんげん だいこん	バターロールパン 油 さとう 米粉	さといも ミルメーク	707 33.8 338
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。								
25 (月)	《スペイン料理献立》 パエリア風ピラフ 牛乳 ソパ・デ・アホ 大福	ほたて ウイナー ベーコン	いか たまご 牛乳	たまねぎ きピーマン にんにく エリンギ	あかピーマン グリーンピース はくさい パセリ	米 パン粉	油 大福	754 37.0 378
26 (火)	《なつかしの給食献立①》 麦ごはん 牛乳 鯨肉のオーロラソースがけ 添え野菜 さつま汁	くじらにく みそ	とりにく 牛乳	キャベツ だいこん	にんじん ねぎ	米 油 マヨネーズ さつまいも	むぎ さとう こんにやく	774 35.9 395
27 (水)	《里庄町の郷土料理献立》 つばき寿司 牛乳 くずし豆腐汁 きびだんご	くろまめ たまご とうふ	えび かまぼこ 牛乳	さやいんげん ごぼう たまねぎ ねぎ	にんじん しいたけ しょうが えのきたけ	米 でんぷん きびだんご	さとう	735 36.6 334
28 (木)	《給食の始まり献立》 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き おひたし すいとん汁 味つけのり	さけ みそ 牛乳	油あげ のり	キャベツ にんじん はくさい	ほうれんそう だいこん ねぎ	米 すいとん	むぎ	681 38.9 330
29 (金)	《なつかしの給食献立②》 ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ いもチーズ蒸しパン	ぶたにく ハム	チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん セロリ グリーンピース ブロッコリー	ソフトめん ハヤシルウ むしパンミックス さつまいも	油 さとう	780 36.8 357

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。