



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 よ う						エネルギー
		血 や 肉 に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る		たんぱく質
		(赤)		(緑)		(黄)		カルシウム
1 (金)	麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 ごぼうのごまマヨ和え	豆腐	牛乳	たまねぎ	にんじん	米	麦	719
		豚肉	ひじき	チンゲンサイ	にんにく	油	砂糖	33. 1
				ごぼう	キャベツ	でん粉	ごま油	419
						すりごま	マヨネーズ	
4 (月)	麻婆丼 牛乳 ほうれん草のナムル	豆腐	牛乳	にんにく	しょうが	米	麦	781
		豚肉	赤みそ	たまねぎ	干ししいたけ	油	でん粉	32. 6
				ねぎ	切り干し大根	ごま油	砂糖	394
				ほうれん草				
5 (火)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 茎わかめの和え物	鶏肉	牛乳	たまねぎ	にんじん	米	麦	725
		高野豆腐	ちくわ	じゃがいも	干ししいたけ	油	砂糖	34. 6
		茎わかめ		さやいんげん	はくさい	ごま油		363
				こまつな				
6 (水)	けんちんうどん 牛乳 ひじきの和え物 レーズンとチーズの蒸しパン	鶏肉	牛乳	ごぼう	だいこん	うどん	油	763
		豆腐	ひじき	にんじん	ねぎ	こんにゃく	里いも	33. 3
		しらす干し	大豆	こまつな	レーズン	すりごま	砂糖	377
		チーズ				小麦粉		
7 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き レモン酢和え 切り干し大根のみそ汁	鶏肉	牛乳	はくさい	ほうれん草	米	麦	696
		しらす干し	豆腐	にんじん	レモン果汁	砂糖		34. 9
		わかめ	みそ	切り干し大根	たまねぎ			349
				ねぎ				
8 (金)	黒糖パン 牛乳 白菜の豆乳クリーム煮 ツナサラダ	鶏肉	牛乳	たまねぎ	にんじん	黒糖パン	油	792
		豆乳	白インゲン豆	しめじ	はくさい	じゃがいも	米粉	37. 6
		ツナ		キャベツ	きゅうり	砂糖		336
				にんじん				
11 (月)	麦ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	鮭	牛乳	キャベツ	たまねぎ	米	麦	779
		みそ	鶏肉	えのきたけ	しめじ	砂糖	でん粉	37. 8
				にんじん	にんにく	里いも	こんにゃく	394
				ごぼう	だいこん			
				ねぎ				
12 (火)	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ポトフ	鶏肉	牛乳	ごぼう	にんじん	米	麦	749
		ウインナー		えだまめ	にんにく	砂糖	油	30. 6
				たまねぎ	キャベツ	じゃがいも		300
				セロリー	かぶ			
				ほうれん草				
13 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー風 野菜ソテー オニオンスープ	豚肉	牛乳	すりおろしりんご	レモン果汁	米	麦	728
		ベーコン		キャベツ	コーン	油		37. 5
				さやいんげん	にんじん			377
				たまねぎ	パセリ			
14 (木)	麦ごはん 牛乳 おでん 即席漬け	鶏肉	牛乳	だいこん	にんじん	米	麦	776
		厚揚げ	うずら卵	キャベツ	こまつな	こんにゃく	里いも	33. 3
		丸平天		もやし	たくあん			384
15 (金)	フィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネ	ホキ	牛乳	キャベツ	にんにく	米粉パン	油	821
		スライスチーズ	ベーコン	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	マカロニ	33. 2
				セロリー	ホールトマト			410
				こまつな				
18 (月)	みそラーメン 牛乳 焼き餃子 海藻サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	中華麺	ごま油	741
		みそ	わかめ	コーン	キャベツ	油	でん粉	29. 2
		しらす干し		チンゲンサイ	にら	すりごま		349
				しょうが	にんじん			
19 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 こんにゃくの和え物 白菜のみそ汁	いわし	牛乳	こまつな	にんじん	米	麦	723
		かまぼこ	かつお節	たまねぎ	はくさい	油	こんにゃく	39. 2
		豆腐	油揚げ	ねぎ		砂糖		463
		みそ						
20 (水)	麦ごはん 牛乳 とりちゃんこ鍋 小松菜の和え物	鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい	米	麦	694
		豆腐	赤みそ	だいこん	ねぎ	こんにゃく	ごま油	33. 4
		ちくわ		にんにく	こまつな	砂糖		356
				もやし	コーン			
21 (木)	《クリスマス献立》 ビーフストロガノフ 牛乳 グリーンサラダ クリスマスケーキ	牛肉	牛乳	にんにく	たまねぎ	米	オリーブ油	768
				にんじん	マッシュルーム	じゃがいも	砂糖	32. 5
				冷凍ブロッコリー	キャベツ	クリスマスケーキ		317
				きゅうり				
22 (金)	《冬至献立》 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香和え	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	麦	714
		ちくわ	しらす干し	かぼちゃ	さやいんげん	油	じゃがいも	33. 7
		のり		はくさい	こまつな	砂糖	でん粉	322
				ゆず果汁				

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。