

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 よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
9 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	さわら かまぼこ	とりにく 牛乳	だいこん にんじん	はくさい ほうれんそう	米 さとう すりごま	むぎ でんぶん しらたまもち	760 33.4 308
10 (水)	カレーライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく ひじき ヨーグルト	チーズ ツナ 牛乳	にんにく にんじん グリーンピース いちご	しょうが たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	むぎ 油	789 32.1 399
11 (木)	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	ぎゅうにく ハム	赤みそ 牛乳	にんにく にんじん にら もやし	しょうが たまねぎ ながねぎ こまつな	米 油 こんにやく すりごま	むぎ じゃがいも さとう ごま油	740 33.6 352
12 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ	ぶたにく きなこ	ウインナー 牛乳	にんじん セロリ はくさい	たまねぎ ブロッコリー にんにく	米こパン じゃがいも	油 さとう	791 29.0 333
15 (月)	炊き込みごはん 牛乳 さばのみぞれかけ わかめのみそ汁	とりにく さば わかめ 牛乳	あぶらあげ とうふ むぎみそ	にんじん しめじ だいこん たまねぎ	ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ	米	さとう	784 33.6 323
16 (火)	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 からし和え	とりにく たこ入りボール むぎみそ	とうふ 牛乳	にんじん はくさい ながねぎ もやし	しめじ だいこん ほうれんそう	米 さとう	むぎ はるさめ	779 36.4 316
17 (水)	坦々麺 牛乳 れんこんサラダ マーラカオ	ぶたにく ねりごま 中味噌 牛肉	牛乳	にんにく しょうが 白ねぎ キャベツ にんじん	たまねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり ねぎ れんこん	ちゅうかめん さとう マーラカオ	油 ごま油	788 33.3 313
18 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き れんこんのおかか和え 田舎汁	とりにく とうふ 牛乳	かつおぶし あぶらあげ	れんこん にんじん ねぎ	こまつな だいこん	米 いりごま こんにやく	むぎ さとう	724 29.5 367
19 (金)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 バンサンスー	ぶたにく いか 牛乳	えび ハム	にんじん ヤングコーン ねぎ しょうが きゅうり	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	米 油 ごま油 さとう	むぎ でんぶん はるさめ	737 33.1 328
1月24日から30日は、全国学校給食週間です。 里庄中学校では、1月22日から26日が給食週間です。								
22 (月)	《給食の始まり献立》 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き おひたし みそ汁	さけ わかめ 牛乳	とうふ むぎみそ	キャベツ ほうれんそう	たまねぎ にんじん ねぎ	米 じゃがいも	むぎ	688 31.0 322
23 (火)	《里庄町の郷土料理》 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	にんじん さやいんげん えのきたけ しょうが	ごぼう ほししいたけ たまねぎ ねぎ	米 でんぶん	さとう きびだんご	701 23.0 340
24 (水)	《韓国料理》 麦ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ	とりにく 牛乳	赤みそ	たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ	にんじん しょうが しめじ	米 油 さとう でんぶん	むぎ じゃがいも トック	789 26.6 285
25 (木)	《岡山のご当地料理》 デミカツ丼 牛乳 根菜のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ	中みそ 牛乳	りんご にんにく たまねぎ ごぼう	グリーンピース キャベツ だいこん にんじん	米 こむぎこ 油 すりごま	むぎ パンこ さとう じゃがいも	919 32.4 329
26 (金)	《かみかみ献立》 変わり焼きそばパン 牛乳 白菜と卵のスープ	ぶたにく ちくわ あおのり 牛乳	ウインナー かつおぶし ベーコン たまご	きりぼしだいこん たまねぎ もやし にら	にんじん キャベツ はくさい	米こパン でんぶん	油	792 36.8 370
29 (月)	しっぽくうどん 牛乳 小松菜のおひたし みかん	鶏肉 豆腐 牛乳 油揚げ		干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	もやし こまつな みかん	うどん さとう ごま油	油 すりごま さといも	781 38.5 357
30 (火)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ごま和え ひじきの佃煮	とりにく こんぶ ちりめん 牛乳	だいた ちくわ ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう はくさい	米 油 じゃがいも すりごま	むぎ こんにやく さとう	760 39.2 421
31 (水)	親子丼 牛乳 はりはり漬け	とりにく こんぶ 牛乳	たまご ちりめん	たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	にんじん しょうが ねぎ	米 さとう	むぎ	717 37.9 339

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。

