

1月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	献立名	主な材料						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		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
8 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め からし和え プチたい焼き	牛乳 厚揚げ	豚肉 赤みそ	にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	しょうが にんじん もやし	米 サラダ油 でん粉 ごま	麦 砂糖 ごま油 たい焼き	866 36.5 557
9 (金)	《七草献立》 七草ごはん 牛乳 鶏つくね 大豆の五目煮	牛乳 鶏肉 昆布	つくね 大豆 さつまあげ	セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ キャベツ にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ ごぼう		米 こんにやく 砂糖	サラダ油 じゃがいも	737 31.3 483
12 (月)	成人の日							
13 (火)	《鏡開き献立》 麦ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の含め煮 ひじきの佃煮 いもぜんざい	牛乳 厚揚げ	鶏肉 ひじき	にんじん れんこん ごぼう	だいこん 干しいたけ さやいんげん	米 さといも こんにやく 白玉餅	麦 砂糖 さつまいも 粒あん	864 30.6 403
14 (水)	麦ごはん 牛乳 たら 水菜の和え物 みそ汁	牛乳 ちりめん 油揚げ 麦みそ	たら 豆腐 わかめ	レモン にんじん こまつな えのきたけ	水菜 れんこん たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖	麦 揚げ油 じゃがいも	787 34.5 458
15 (木)	麦ごはん 牛乳 チャブチェ 豆腐とチンゲンサイのスープ	牛乳 豆腐	豚肉 つくね	しょうが にんにく れんこん たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ピーマン もやし きくらげ チンゲンサイ		米 砂糖 サラダ油 ごま油	麦 でん粉 春雨	827 34.9 416
16 (金)	チーズバーガー 牛乳 コーン豆乳チャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉	牛肉 チーズ 豆乳	キャベツ にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	米粉パン 米粉	サラダ油	838 38.9 495
19 (月)	麦ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごま和え きなこプリン	牛乳 ちくわ	牛肉 きなこ	にんじん たけのこ たまねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが もやし こまつな		米 サラダ油 砂糖 ぶりん	麦 こんにやく ごま	848 31.9 444
20 (火)	《2年生が考えた献立～青森県の郷土料理～》 麦ごはん 牛乳 しょうがみそおでん せんべい汁	牛乳 ちくわ 卵 高野豆腐	平天 赤みそ 鶏肉 焼き麩 白みそ	だいこん ごぼう ねぎ	しょうが にんじん	米 こんにやく サラダ油	麦 砂糖 せんべい	818 38.4 376
21 (水)	みそラーメン 牛乳 ハムとひじきの中華和え くだもの(いよかん)	牛乳 白みそ ハム	豚肉 赤みそ 中みそ ひじき	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	にんじん とうもろこし こまつな いよかん	中華麺 ごま油 ごま	サラダ油 砂糖	739 32.6 402
22 (木)	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 茎わかめのきんぴら いもけんぴバリッシュ	牛乳 焼き豆腐 茎わかめ	鶏肉 つくね いわし	にんじん はくさい 白ねぎ れんこん	しめじ だいこん ごぼう さやいんげん	米 マロニー こんにやく さつまいも	麦 砂糖 ごま油	762 29.5 467
23 (金)	黒糖パン 牛乳 チキンとポテトのグラタン ベーコンとほうれん草のスープ	牛乳 白みそ ベーコン	鶏肉 チーズ	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	ブロッコリー にんじん とうもろこし	黒糖パン サラダ油	じゃがいも	757 28.8 426
全国学校給食週間1月24日～1月30日								
26 (月)	《まごわやさしい和給食》 ひじきごはん 牛乳 さばのごまみそかけ おかか和え けんちん汁 きびだんご	牛乳 さば 糸かつお	ひじき 赤みそ 豆腐	にんじん もやし だいこん ねぎ	ごぼう こまつな 干しいたけ	米 こんにやく ごま油	大麦 ごま さといも きびだんご	791 35.4 393
27 (火)	《給食の歴史》 おにぎり 牛乳 さけの塩焼き 即席漬け すいとん	牛乳 さけ	のり 油揚げ	こまつな たくあん漬け だいこん ねぎ	キャベツ にんじん はくさい	米 すいとん	麦 じゃがいも	780 38.1 400
28 (水)	《日本の郷土料理(山口県)》 肉うどん 牛乳 チキンチキンごぼう くだもの(みかん)	牛乳 油揚げ 鶏肉	牛肉 わかめ	しめじ にんじん ごぼう みかん	たまねぎ ねぎ えだまめ	うどん でん粉	砂糖 揚げ油	867 38.4 349
29 (木)	《世界の料理(インド)》 ナン 牛乳 キーマカレー カチュンバル ハニーヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	牛肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ トマト きゅうり だいこん レモン		ナン じゃがいも オリーブオイル はちみつ	サラダ油 カレールウ 砂糖	747 33.7 409
30 (金)	《藤井風さんが文集に書いた好きな給食》 麦ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 もやしとたくあんのごま和え 手作り佃煮	牛乳 厚揚げ 大豆	鶏肉 ちりめん	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ もやし たくあん漬け	米 サラダ油 砂糖 ごま	麦 さといも でん粉	793 33.9 500

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。