

いただきます

1 月分予定献立表

里庄中学校

献立名	主 材 料			エネルギー たんぱく質 カルシウム	
	主に体をつくる (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱になる (黄)		
	3 月	牛乳(県内) 牛肉(国内) 卵(九州) 赤みそ 鶏肉(九州)	にんじん(北海道) チンゲンサイ(広島・福岡) もやし(県内) しょうが(高知) にんにく(青森) ニラ(高知) たまねぎ(北海道)		米(県内) ごま油 砂糖 ゼリー
5 水	牛乳(県内) さんま ちくわ 鶏肉(九州)	しょうが(高知) こまつな(福岡・広島) もやし(県内) にんじん(北海道) とうもろこし(北海道) ごぼう(県内・北海道) だいこん(県内・北海道) ねぎ(県内・広島)	米(県内) 砂糖 さといも(宮崎) こんにゃく だん粉	784 29.8 319	
6 木	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 白花豆(北海道) 白いんげん豆(北海道) 大豆(北海道) 金時豆(北海道) 手亡(北海道)	えだまめ(北海道) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) マッシュルーム(県内) グリーンピース(ニュージーランド) キャベツ(県内・群馬) きゅうり(県内・高知) りんご(長野・青森)	米粉パン サラダ油 じゃがいも(北海道) ホワイトルウ 砂糖	793 27.8 377	
7 金	《秋祭りの献立》 祭り寿司 牛乳 つみれ汁 ぶどうゼリー	牛乳(県内) あなご(中国地方) 卵(九州) いわし(九州) わかめ(鳴門)	にんじん(北海道) ごぼう(県内・北海道) 干しいたけ(県内) さやいんげん(北海道) たまねぎ(北海道) しめじ(長野) ねぎ(県内・広島) しょうが(高知)	米(県内) 砂糖 ゼリー	693 28.9 301
11 火	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 豆腐(長船) わかめ(鳴門) 赤みそ 中みそ	キャベツ(県内・群馬) こまつな(福岡・広島) にんじん(北海道) えのきたけ(福岡・長野) たまねぎ(北海道) ねぎ(県内・広島)	米(県内) だん粉 揚げ油 砂糖	803 28.1 357	
12 水	《里庄中学校リクエスト献立》 キムタクごはん 牛乳 春雨スープ 雪見大福	牛乳(県内) ベーコン(美星) 鶏肉(九州)	白菜キムチ たくあん漬け たまねぎ(北海道) もやし(県内) にんじん(北海道) たけのこ(県内) きくらげ(県内) ねぎ(県内・広島)	米(県内) サラダ油 はるさめ アイス	714 21.1 320
13 木	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 高野豆腐 ちくわ 卵(県内) 平天	たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) 干しいたけ(県内) さやいんげん(北海道) まこもたけ(里庄) れんこん(県内) みかん(和歌山・愛媛)	米(県内) サラダ油 じゃがいも(北海道) 砂糖 こんにゃく	774 28.9 374	
14 金	牛乳(県内) ベーコン(美星) ツナ	にんにく(青森) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) マッシュルーム(県内) しいたけ(県内) しめじ(長野) まいたけ(新潟) グリーンピース(ニュージーランド) だいこん(県内・北海道) きゅうり(県内・高知)	ソフト麺 サラダ油 ホワイトルウ 砂糖 スイートポテト	829 27.1 374	
18 火	牛乳(県内) さけ 白みそ 系かつお 豆腐(長船)	にんじん(北海道) さやいんげん(北海道) たまねぎ(北海道) しいたけ(県内) まいたけ(新潟) えのきたけ(福岡・長野) ねぎ(県内・広島)	米(県内) マヨネーズ 砂糖	705 32.4 322	
19 水	牛乳(県内) 牛肉(国内) 粉チーズ いか ヨーグルト	にんにく(青森) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) キャベツ(県内・群馬) グリーンピース(ニュージーランド) きゅうり(県内・高知) とうもろこし(北海道)	米(県内) サラダ油 じゃがいも(北海道) ハヤシルウ 砂糖	802 28.3 386	
20 木	牛乳(県内) 豚肉(九州) 赤みそ ちくわ こうなご	にんじん(北海道) ごぼう(県内・北海道) れんこん(県内) まこもたけ(里庄) さやいんげん(北海道) こまつな(福岡・広島) もやし(県内)	米(県内) さといも(九州) 砂糖 ごま こんにゃく ごま油	693 26.6 391	
21 金	牛乳(県内) ほき ベーコン(美星)	ブロッコリー(長野) キャベツ(県内・群馬) にんじん(北海道) はくさい(長野) たまねぎ(北海道)	スイートポテトパン パン粉 小麦粉 砂糖 サラダ油 マロニー	740 28.2 354	
24 月	牛乳(県内) 豚肉(九州) 卵	まこもたけ(県内) にんじん(北海道) 干しいたけ(県内) もやし(県内) えだまめ(北海道) きくらげ(県内) ヤングコーン(タイ) 白ねぎ(岡山・広島) さやいんげん(ニュージーランド)	米(県内) 砂糖 小麦粉 ごま油 サラダ油	725 23.1 281	
25 火	《岡山県の郷土料理》 ごはん 牛乳 揚げままかりの三杯酢漬け 青菜のおひたし すまし汁 納豆	牛乳(県内) ままかり 豆腐(長船) かまぼこ わかめ(鳴門) 納豆	ほうれん草(長野・北海道・広島) にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) みつば(福岡・高知) もやし(県内)	米(県内) だん粉 揚げ油 砂糖 ごま	732 28.9 360
26 水	牛乳(県内) 鶏肉(九州) かまぼこ 油揚げ(長船) ひじき ハム チーズ	にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) 干しいたけ(県内) ねぎ(県内・広島) きゅうり(県内・高知)	うどん マヨネーズ ごま 蒸しパンミックス さつまいも(徳島)	900 31.2 456	
27 木	牛乳(県内) 豚肉(九州) 厚揚げ(長船) 中みそ のり	にんじん(北海道) はくさい(長野) だいこん(県内・北海道) 白菜キムチ ニラ(高知) にんにく(青森) ごぼう(県内・北海道) もやし(県内) キャベツ(県内・群馬)	米(県内) 砂糖 ごま油 ごま	725 28.3 462	
28 金	牛乳(県内) 豚ミンチ(九州) ウインナー	たまねぎ(北海道) ピーマン(高知・鳥取) セロリ(福岡・静岡) にんじん(北海道) キャベツ(県内・群馬) かぶ(県内・福岡) みかん パイン 黄桃	米粉パン サラダ油 ハヤシルウ じゃがいも(北海道) アガーカクテル 砂糖	809 27.0 350	
31 月	牛乳(県内) いわし ちりめん 豚肉(九州) 中みそ	はくさい(長野) もやし(県内) にんじん(北海道) しょうが(高知) たまねぎ(北海道) ごぼう(県内・北海道) にんじん(北海道) ねぎ(県内・広島)	米(県内) もち米 栗 砂糖 こんにゃく さつまいも(徳島)	757 31.5 415	

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※ 摂取基準 エネルギー640kcal たんぱく質24.0g カルシウム350mg

※ () 内には、主な産地を表示しています。産地は都合により、変更する場合があります。