

1 月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

献立名		主 な 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)		
2	月	みそラーメン 牛乳 しゅうまい なし(果物)	牛乳 豚肉 えび いか 中みそ しゅうまい	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン ねぎ	中華めん ごま油 なし(果物)	768 21.2 321
3	火	キムタクごはん 牛乳 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	白菜キムチ たくあん にんじん たまねぎ もやし たけのこ しいたけ にら	米 サラダ油	780 21.2 321
4	水	《月見献立》 枝豆ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 酢の物 月見団子	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ ちりめん	枝豆 玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	米 サラダ油 里芋 砂糖 月見団子	750 21.7 305
5	木	ココア揚げパン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ	牛乳 牛肉 豚肉 手亡豆	たまねぎ にんじん グリンピース トマト コーン キャベツ きゅうり	パン サラダ油 ココア 砂糖	820 18.5 329
6	金	チキンカレー&ナン 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 海藻ミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり もやし にんじん	ナン サラダ油 じゃがいも 砂糖 すりごま ごま油	790 26.7 337
10	火	《秋祭りの献立》 祭り寿司 牛乳 つみれ汁 ぶどうゼリー	牛乳 焼き穴子 卵 いわしミニボール わかめ 豆腐	にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	米 砂糖 ぶどうゼリー	730 27.3 441
11	水	ごはん 牛乳 鮭のみみじ焼き いんげんのおかかあえ きのこ汁	牛乳 鮭 白みそ マヨネーズ 糸かつお 豆腐	にんじん いんげん たまねぎ 生しいたけ まいたけ えのきたけ ねぎ	米 砂糖	665 25.9 434
12	木	ごはん 牛乳 揚げままかりの三杯酢漬け 青菜のおひたし さつま汁	牛乳 ままかり 豚肉 中みそ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ 突きこんにやく ごぼう にんじん ねぎ	米 でん粉 砂糖 ごま さつまいも	685 26.4 329
13	金	三色ピラフ 牛乳 ビーフシチュー ネーブル	牛乳 牛肉 生クリーム	ミックスベジタブル にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	米 バター サラダ油 じゃがいも ネーブル	760 23.9 348
17	火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き 干草あえ ゆば入りすまし汁	牛乳 鶏肉 赤みそ ゆば かまぼこ	もやし にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ えのき みつば	米 ごま 砂糖	685 22.0 340
18	水	肉うどん 牛乳 キャベツの和え物 みかん	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ ちりめん	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	うどん 砂糖 ごま	695 23.2 335
19	木	ごはん 牛乳 まこもたけと根菜のごまみそ煮 こんにやくの和え物 こうなごの佃煮	牛乳 豚肉 赤みそ ちくわ こうなご	にんじん ごぼう れんこん まこもた け いんげん 小松菜 もやし	米 さといも 砂糖 ごま こんにやく ごま油	700 24.3 450
20	金	高菜チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 桃の杏仁豆腐	牛乳 豚肉 焼き豚 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	米 ごま油 ワンタンの皮 杏仁豆腐	690 26.1 360
24	火	ハンバーガー 牛乳 ポタージュスープ 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	パン サラダ油 じゃがいも 青りんごゼリー	805 21.3 393
25	水	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯煮 豆腐汁	牛乳 ちくわ ひじき 大豆 平天 豆腐 かまぼこ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	米 米粉 油 ごま油 こんにやく 砂糖	750 21.8 343
26	木	ソフト麺のきのこソースかけ 牛乳 にんじんサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン 生クリーム ツナ	にんにく たまねぎ にんじん 大根 マッシュルーム 生しいたけ きゅうり しめじ まいたけ グリンピース	ソフトめん サラダ油 砂糖 スイートポテト	665 27.8 330
27	金	たこめし 牛乳 いわしのみりん干し 白菜の甘酢あえ すまし汁	牛乳 たこ いわし ちりめん 豆腐 かまぼこ わかめ	枝豆 白菜 もやし にんじん しょうが たまねぎ みつば	米 砂糖	678 21.3 393
30	月	スイートポテトパン 牛乳 ほきのフライ 添え野菜 白菜スープ	牛乳 ホキ ベーコン	キャベツ にんじん コーン 白菜 にんじん たまねぎ パセリ	スイートポテトパン 油 砂糖 マロニー	750 27.0 393
31	火	まこもたけの中華ごはん 牛乳 卵スープ マーラカオ	牛乳 豚肉 枝豆 ベーコン 卵	白菜 まこもたけ にんじん しいたけ たまねぎ もやし しいたけ にら	米 ごま油 砂糖 マーラカオ	675 21.1 363