

# いただきます



里庄町立里庄中学校

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

		おもなざいりょう						エネルギー タンパク質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (金)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ココアババロア	牛乳 卵 鶏肉 豆腐	牛肉 赤みそ わかめ	にんにく にんじん チンゲン菜 もやし	たまねぎ たけのこ ねぎ	ごま油 ココア ババロア 水あめ	サラダ油 砂糖 米 麦	755 23.4 321
4 (月)	ソフト麺のクリームソースかけ 牛乳 鶏肉と大豆のサラダ	牛乳 生クリーム 大豆	ベーコン 鶏肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	グリーンピース キャベツ たまねぎ	ソフト麺 砂糖	サラダ油	740 30.4 370
5 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 うの花 春菊のみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 中みそ	いわし おから わかめ	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ	梅 ごぼう ねぎ 春菊 だいこん	米 砂糖	麦 こんにゃく	680 24.2 369
6 (水)	米粉パン 牛乳 ボルシチ ブロッコリーとパインのサラダ はちみつ&マーガリン	牛乳 牛肉		にんじん たまねぎ トマト パイン	キャベツ かぶ ブロッコリー	パン サラダ油 砂糖 はちみつ	じゃがいも すりごま ごま油 マーガリン	780 28.5 312
7 (木)	麦ごはん 牛乳 あじのカレーしょうゆ かけ 炒めなます 豆乳汁	牛乳 油揚げ 豆乳 中みそ	あじ 豚肉 白みそ	だいこん にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	米 砂糖 こんにゃく	麦 ごま さといも	680 23.8 433
8 (金)	中華風大豆ごはん 牛乳 中華スープ ととやき	牛乳 焼き豚 鶏肉 生クリーム	青大豆 卵 豆腐	しいたけ 白ねぎ たけのこ チンゲン菜	にんじん たまねぎ きくらげ	米 マロニー ととやき 小麦粉	麦 ココア 砂糖	750 25.6 332
10 (日)	マーボー丼 牛乳 キャベツのレモン 酢あえ ヨーグルト	牛乳 豆腐 赤みそ ヨーグルト	牛肉 豚肉 チーズ	にんにく にんじん たけのこ ねぎ きゅうり	白ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ レモン	米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	700 24.7 418
12 (火)	麦ごはん 牛乳 おでん 即席漬け みかん	牛乳 厚揚げ	うずら卵 平天	だいこん キャベツ たくあん	にんじん もやし みかん	米 こんにゃく 砂糖	麦 さといも ごま	700 28.1 368
13 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のもろみみそかけ 青菜ときのこのおひたし すまし汁	牛乳 もろみみそ かまぼこ ちりめん	鶏肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ えのきたけ 小松菜	にんじん みつば もやし	米 砂糖	麦 でん粉	690 20.1 308
14 (木)	ウインナーサンド 牛乳 コンソメスープ 練乳いちごゼリー	牛乳 ベーコン	ウインナー	キャベツ たまねぎ マッシュルーム いちご	にんじん 白菜 パセリ	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 水あめ ゼリー	750 32.9 404
15 (金)	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の 炒め煮 からしあえ ふりかけ	牛乳 豚肉 のり	厚揚げ ひじき かつお削節	もやし 小松菜	にんじん	米 サラダ油 ごま油 ごま	麦 砂糖 でん粉	695 27.3 365
18 (月)	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ おひたし みそ汁	牛乳 さば 麦みそ	ちくわ 厚揚げ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	ほうれん草 にんじん 白菜 ねぎ	米 でん粉 砂糖	麦 油	720 28.6 487
19 (火)	カレーピラフ 牛乳 豆乳チャウダー レモンカスタードタルト	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 卵	鶏肉 白花豆 豆乳	たまねぎ かぶ	にんじん レモン	米 じゃがいも カスタードクリーム マーガリン	サラダ油 小麦粉 砂糖	780 24.9 349
20 (水)	カうどん 牛乳 いんげんのおかか和え さつまポテト	牛乳 鶏肉	油揚げ かまぼこ	たまねぎ しめじ	にんじん ねぎ	うどん 餅 さつまいも	大豆油 砂糖 水あめ	746 29.1 312
21 (木)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 柚香和え 味付けのり	牛乳 ちくわ ちりめん	鶏肉 糸かつお のり	にんじん かぼちゃ 白菜	たまねぎ 小松菜 ゆず	米 サラダ油 砂糖	麦 じゃがいも でん粉	690 31.3 350
22 (金)	ビーフストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ クリスマスケーキ	牛乳 牛肉	ハム 卵	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん しめじ グリーンピース コーン	米 バター 生クリーム チョコ	サラダ油 砂糖 ケーキ ココア	777 28.0 362

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。