

# 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 (木)	麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 昆布の和え物	牛乳 うずら卵 厚揚げ 刻み昆布	豚肉 平天 赤みそ ちりめん	人参 しょうが もやし	大根 チンゲン菜 にんじん	米 里芋 砂糖	麦 こんにゃく	700 23.4 321
2 (金)	【節分献立】 手巻き寿司 牛乳 赤だし	牛乳 卵 豆腐 麦みそ	手巻きのり ウインナー 油揚げ 赤みそ	ねり梅 ツナ 人参 ねぎ	たくあん 玉ねぎ えのきたけ	米 マヨネーズ	砂糖	702 30.4 370
5 (月)	【立志式お祝い献立】 赤飯 牛乳 たいの塩焼き 酢の物 すまし汁 お祝い大福	牛乳 わかめ 豆腐	たい ちりめん かまぼこ	きゅうり キャベツ えのきたけ	玉ねぎ にんじん みつば	米 小豆 砂糖	もち米 ごま お祝い大福	730 24.2 369
6 (火)	麦ごはん 牛乳 キムチ鍋 ごぼうのナムル みかん	牛乳 厚揚げ	豚肉 中みそ	人参 白菜 にら ごぼう	大根 キムチ キャベツ もやし みかん	米 砂糖	麦 ごま油 ごま	730 28.5 312
7 (水)	チャーハン 牛乳 れんこんのマヨしょうゆ和え ワンタンスープ	牛乳 豚肉	ハム	にんにく ピーマン しいたけ れんこん	にんじん コーン キャベツ いんげん にら	米 ごま油 砂糖	麦 マヨネーズ ワンタン皮	740 23.8 433
8 (木)	麦ごはん 牛乳 鮭のごまみそかけ 千草あえ 湯葉入りすまし汁	牛乳 赤みそ ゆば	鮭 卵 かまぼこ	しょうが キャベツ もやし えのきたけ	にんじん 小松菜 玉ねぎ みつば	米 砂糖	麦 ごま	730 25.6 332
9 (金)	レーズンパン 牛乳 若鶏のマスタード焼き ブロッコリーのサラダ かぶのスープ	牛乳 赤みそ ベーコン	鶏肉 ハム	しょうが キャベツ チンゲンサイ かぶ	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	レーズンパン 砂糖	サラダ油 マカロニ	720 24.7 418
13 (火)	【受験応援献立】カツカレー 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳 チーズ 枝豆	豚肉 大豆 金時豆 手亡豆	にんにく 人参 キャベツ	しょうが グリーンピース きゅうり	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	パン粉 サラダ油 玉ねぎ	780 28.1 368
14 (水)	ソフト麺のチキントマトソースかけ じゃがいものサラダ 手作りマフィン	牛乳 ハム	鶏肉	セロリ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	にんにく にんじん トマト キャベツ	ソフト麺 じゃがいも 砂糖 バター チョコチップ ホットケーキミックス粉	サラダ油 砂糖	755 20.1 308
15 (木)	米粉パン 牛乳 クラムチャウダー 枝豆サラダ キウイ	牛乳 ベーコン ハム 枝豆	あさり 白花豆 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 キウイ	しめじ キャベツ	パン じゃがいも	サラダ油 砂糖	730 32.9 404
16 (金)	シャキシャキ丼 牛乳 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 油揚げ 麦みそ 白みそ	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 春菊	千切り大根 ごぼう 白ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 バナナ	700 27.3 365
19 (月)	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 からし和え わかめふりかけ	牛乳 焼き豆腐 わかめ	鶏肉 たこ	人参 しめじ 白菜 大根	白ねぎ ほうれん草 もやし	米 麦 砂糖 青のり	マロニー ごま	700 28.6 487
20 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら かきたま汁	牛乳 白味噌 砂糖 卵	さば さつま揚げ 豆腐	ごぼう 人参 みつば	玉ねぎ えのきたけ	米 麦 こんにゃく 砂糖	でん粉 サラダ油	730 24.9 349
21 (水)	えびピラフ 牛乳 サラダ コンソメスープ	牛乳 えび 枝豆	ベーコン 大豆 金時豆 手亡	コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	れんこん にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ	米 サラダ油	バター 砂糖	720 29.1 312
22 (木)	黒糖パン 牛乳 鮭のチーズフライ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 チーズ ベーコン	鮭	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	かぼちゃ グリーンピース	黒糖パン パン粉 小麦粉 サラダ油	砂糖 じゃがいも	710 31.3 350
23 (金)	炊き込みごはん 牛乳 麩の味噌汁 いんげんのごまよごし	牛乳 鶏肉 油揚げ 枝豆	わかめ 中みそ	人参 ごぼう しめじ 大根	えのきたけ いんげん	米 砂糖 焼きふ ごま	マヨネーズ	730 28.0 362
26 (月)	五目ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 原宿ドック	牛乳 豚肉 卵	しゅうまい チーズ	にんにく たけのこ もやし チンゲンサイ	玉ねぎ にんじん ねぎ	中華めん ごま油 でん粉 小麦粉	サラダ油 パン粉 砂糖	780 28.0 362
27 (火)	麦ごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 菜の花の和え物 みぞれ汁	牛乳 鶏肉	わかさぎ かまぼこ	菜の花 にんじん 大根	キャベツ コーン しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 すりごま こんにゃく	755 28.0 362
28 (水)	中華丼 牛乳 パンサンスー ヨーグルト	牛乳 いか えび うずら卵	豚肉 ハム	にんじん 白菜 干しいたけ 白ねぎ	キャベツ にんじん	米 麦 ごま油 砂糖	でん粉 マロニー	790 28.0 362