

1月 給食献立表

2024年度		中学校 Aブロック		生徒氏名				印
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
								カルシウム (mg)
8 (水) 昼	ジャージャーめん (ソフトめん ジャー ジャ汁) 牛乳 春巻き 焼き肉 炒め	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	ソフトめん 小麦粉 でん粉	ごま油 油	915
	牛乳 春巻き		牛乳					38.1
	焼肉炒め	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが		油	4.2
9 (木) 昼	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ 花野菜サラダ 野菜スープ タルト	鶏肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 マーガリン	837
	牛乳		牛乳					26.2
	ハンバーグデミグラスソースかけ	鶏肉 大豆			たまねぎ	砂糖		2.9
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー	さとう	油	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	
タルト※	卵	乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
10 (金) 昼	ビビンバ (ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル) 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 大豆 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	768
	牛乳		牛乳					31.7
	ワンタンスープ	豚肉 卵		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ しいたけ	小麦粉		3.0
14 (火) 昼	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 五目豆 根菜汁	ぶり 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ しめじ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	油	751
	牛乳 ぶりの照り焼き	ぶり	牛乳					31.4
	五目豆	大豆		にんじん	ごぼう しいたけ	砂糖 こんにゃく 砂糖		2.6
	根菜汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう しめじ だいこん ねぎ			
15 (水) 昼	五目汁うどん (ソフトめん 五目汁)	鶏肉 なたと油揚げ		にんじん ほうれんそう	ねぎ	ソフトめん	油	884
	牛乳 竹輪の磯辺揚げ③	竹輪	牛乳 青のり			天ぷら粉	油	32.7
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	4.1
16 (木) 昼	カレーライス (麦ごはん ポークカレー)	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉	油	909
	牛乳 オムレツ	卵	牛乳					26.9
	ヨーグルト和え		ヨーグルト クリーム		もも パイン アップル みかん	さとう 砂糖		3.1
17 (金) 昼	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		805
	れんこんエビ寄せ揚げ (ソース)	えび たら			れんこん たまねぎ	パン粉	油	27.7
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	3.0
	さつま汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
20 (月) 昼	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		732
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉				はちみつ		32.8
	ウインナーとアスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	とうもろこし		油	3.7
	白菜クリームスープ		牛乳	にんじん	たまねぎ ほうさい	小麦粉	油	
21 (火) 昼	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		825
	豚肉の塩だれ焼き	豚肉				水あめ		33.2
	ひじきの炒め煮	油揚げ 竹輪	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油	3.2
	かんぴょうの卵とじ汁	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	かんぴょう えのきたけ しいたけ	でん粉		
22 (水)	広東めん (ソフトめん 広東めんスープ)	豚肉 えび		にんじん	しょうが もやし はくさい しいたけ ねぎ	ソフトめん でん粉	油 ごま油	791
	牛乳		牛乳					30.5

昼	コーンしゅうまい③	たら 鶏肉 豚肉			とうもろこし たまねぎ	小麦粉		3.4
	バンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	油 ごま	
	ウエハース					小麦粉 砂糖	油	
23 (木) 昼	ごはん					ごはん		804
	牛乳		牛乳					35.4
	いかのかりん揚げ	いか				でんぶん 砂糖	油 ごま	3.0
	チンジャオロース	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	
	春雨スープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	きくらげ たまねぎ	はるさめ	油	
～ 給 食 週 間 ～								
24 (金) 昼	ごはん 納豆※	納豆				ごはん		796
	牛乳		牛乳					30.9
	厚焼き玉子	卵						3.1
	煮合い	油揚げ		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	しらたき 砂糖	油 ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しめじ	じゃがいも こんにゃく	油	
27 (月) 昼	バーガーパン					コッペパン		768
	牛乳		牛乳					23.7
	クリーミーコロケ (ソース)		牛乳			パン粉 小麦粉	油	3.8
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ 砂糖	油	
	フルーツゼリーあえ				もも パイン アップル みかん りんご	砂糖		
28 (火) 昼	ごはん					ごはん		770
	牛乳		牛乳					36.1
	鮭の塩焼き	さけ						2.8
	白菜と小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな にんじん	はくさい	砂糖		
	すいとん汁	鶏肉		にんじん	だいこん ごぼう	小麦粉 でん粉	油	
29 (水) 昼	カレー南蛮うどん (ソフトめん カレー南蛮汁)	鶏肉 なんと		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん 小麦粉 でん粉	油	843
	発酵乳 (ストロベリー)		発酵乳					26.7
	豆腐ナゲット③	豆腐 魚肉すり身		にんじん	たまねぎ	小麦粉	油	4.2
	ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	油 ごま	
30 (木) 昼	ごはん					ごはん		729
	牛乳		牛乳					26.1
	すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐			ねぎ はくさい しいたけ	しらたき 砂糖		2.8
	キャベツときゅうりの塩昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ	じゃがいも		
31 (金) 昼	ごはん					ごはん		857
	牛乳		牛乳					27.9
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	2.9
	大根と水菜のサラダ		わかめ	みずな	きゅうり だいこん	砂糖	油	
	中華コーンスープ	卵		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でん粉	ごま油	