



# 1月 献立予定表



日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
7	火	ごはん					米		804 30.8 1.8	
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油		豆板醤・甜麺醬・しょうゆ
8	水	春雨サラダ			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		チキンライス	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	米	バター	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		牛乳		牛乳						
9	木	あじフライ	◇あじフライ					油		
		ごぼうサラダ			にんじん・小松菜	ごぼう・キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま・油 ノンエッグマヨネーズ	酢・しょうゆ	
		リースパン					◇リースパン			
10	金	牛乳		牛乳						
		さつまいもの米粉シチュー	鶏肉・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ・しめじ クリームコーン・グリーンピース	さつまいも・米粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	もやし		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
14	火	ごはん					米		774 35.2 2.2	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油		酒・塩
15	水	昆布あえ			にんじん	キャベツ・もやし			塩	
		生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・白菜・えのきたけ・長ねぎ				
		ミートソーススパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	
16	木	牛乳		牛乳						
		さばの香り焼き	さば一塩	青のり						
		わかめサラダ	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	もやし		油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
17	金	いちごゼリー					◇いちごゼリー			
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
20	月	ポークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ	
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・油	酢・しょうゆ・塩	
		ごはん					米			
21	火	牛乳		牛乳						
		さつまいものかきあげ	大豆			玉ねぎ	さつまいも・◇天ぷら粉	油	塩	
		かまぼこのおかかあえ	かまぼこ・かつお節		にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・酢	
22	水	ちゃんこ汁	◇鶏肉だんご・豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが			しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	
		ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
23	木	ハンバーグ	◇ハンバーグ		トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン	
		ごふきいも					じゃがいも		塩・こしょう	
		イタリヤンスープ	鶏肉・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ	マカロニ・パン粉		ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
24	金	五目ごはん	鶏肉・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・切干大根・枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		
27	月	からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・からし	
		ごはん のりふりかけ					米・◇のりふりかけ			
		牛乳		牛乳						
28	火	おでん	◇鶏肉だんご・ちくわ ◇揚げボール・◇がんもどき		にんじん	大根	こんにゃく・じゃがいも		しょうゆ・みりん	
		小松菜とキャベツの和え物			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	
		黒パン					◇黒パン			
29	水	牛乳		牛乳						
		ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		
		ペンネアラビアータ	ベーコン		トマト	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子	
30	木	豆乳スープ	鶏肉・豆乳		にんじん・小松菜	玉ねぎ	じゃがいも・米粉		コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
31	金	むかしのカレー	豚肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉	油・バター	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	
		海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		みかん				みかん				
31	金	きなこ揚げパン	きな粉				◇コッペパン・砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
		ツナサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
31	金	とんこつワタンスープ	豚肉		にんじん・にら	しょうが・長ねぎ・もやし	◇ワタンスープ	ごま油	◇豚骨白湯・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					米			
31	火	牛乳		牛乳						
		いわしのしょうが煮	◇いわしのしょうが煮							
		ひじきの煮物	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	
31	水	スタミナ豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	にんにく・大根・長ねぎ	じゃがいも	油		
		きのこスパゲッティ	鶏肉・ベーコン	寒天	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ エリンギ・にんにく	スパゲッティ	油・バター	ワイン・コンソメ・しょうゆ	
		ロールパン					◇ロールパン			
31	木	牛乳		牛乳						
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう	
31	金	ごはん 焼きのり		のり			米			
		牛乳		牛乳						
		さけの塩焼	鮭一塩		小松菜・にんじん	白菜			塩・しょうゆ	
31	金	即席漬			にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	すいとん・さといも	油	みりん・酒・しょうゆ	
		すいとん汁	鶏肉・油揚げ		にんじん					
		コッペパン チョココリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		
31	金	牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇オムレツ							
		小松菜サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
31	金	ミネストローネ	鶏肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・こしょう	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。  
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。