

1月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
8 (水)	《七草献立》 麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 もち玄米入り七草汁	牛乳 大豆 ちくわ	鶏肉 昆布	にんじん さやいんげん だいこん	ごぼう せり かぶ	米 油 じゃがいも もち玄米	麦 こんにゃく 砂糖	743 27.2 361
9 (木)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ チーズスープ	牛乳 鶏肉 卵	豚肉 ベーコン 粉チーズ	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	米 パン粉 でん粉	麦 油	811 28.5 342
10 (金)	みそラーメン 牛乳 ハムとひじきの中華和え	牛乳 中みそ ひじき	豚肉 赤みそ ハム	たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん	もやし ねぎ キャベツ	中華麺 ごま油 砂糖		760 31.9 350
14 (火)	《鏡開き献立》 麦ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の含め煮 白玉ぜんざい	牛乳 厚揚げ	鶏肉	にんじん れんこん ごぼう	だいこん 干しいたけ さやいんげん	米 こんにゃく 砂糖 粒あん	麦 さといも 白玉餅	859 28.9 398
15 (水)	ひじきごはん 牛乳 さけのみぞれかけ れんこんと昆布の煮物 みそ汁	牛乳 ひじき 鮭 昆布 豆腐 中みそ	鶏肉 油揚げ 平天	ごぼう えだまめ ねぎ れんこん さやいんげん たまねぎ	にんじん だいこん さやいんげん こまつな	米 じゃがいも		735 37.5 414
16 (木)	麦ごはん 牛乳 油麩の卵とじ 白菜の甘酢和え 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお	麩 卵 ちりめん	たまねぎ 干しいたけ はくさい こまつな	にんじん さやいんげん もやし	米 じゃがいも ごま	麦 砂糖	760 31.0 393
17 (金)	米粉パン 牛乳 ボルシチ ツナとブロッコリーのサラダ いちじくジャム	牛乳 ツナ	牛肉	にんじん キャベツ トマト とうもろこし	たまねぎ かぶ ブロッコリー いちじく	米粉パン じゃがいも ジャム	油 砂糖	743 31.6 360
20 (月)	麦ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ	牛乳 焼き豚	豚肉	しょうが たまねぎ 干しいたけ 黄パプリカ	にんじん たけのこ ピーマン いら もやし はくさい	米 でん粉 砂糖 ごま油	麦 油 ワンタンの皮	809 26.8 300
21 (火)	[里庄中学校2年生が考えた献立] 《受験生応援メニュー》 麦ごはん 牛乳 おでん 白玉きなこかけ	牛乳 うずら卵 平天	鶏肉 がんもどき きな粉	だいこん はくさい		米 こんにゃく 砂糖	麦 さといも 白玉だんご	844 30.8 356
22 (水)	けんちんうどん 牛乳 切り干し大根のカレー炒め	牛乳 豆腐 ウインナー	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん 干しいたけ ねぎ しょうが 切り干し大根 しめじ えだまめ		うどん でん粉 砂糖	こんにゃく サラダ油	795 29.3 403
23 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ほうれん草のからし和え わかめ汁	牛乳 ちくわ わかめ	さわら 豆腐	ほうれん草 にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ	米 砂糖	麦 でん粉	758 34.2 326
給食週間 (1月24日～1月31日)								
24 (金)	《大阪の郷土料理》 麦ごはん 牛乳 土手焼き 大阪漬け お好み焼き	牛乳 赤みそ 卵	牛肉 昆布	ねぎ だいこん キャベツ	しょうが みずな	米 こんにゃく 小麦粉	麦 砂糖 やまいも	682 27.4 323
27 (月)	《昭和51年頃の献立》 カレーライス コーヒー牛乳 しおもみ くだもの (オレンジ)	牛乳 わかめ	牛肉 ちりめん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん キャベツ オレンジ	米 サラダ油 カレールウ 砂糖	麦 じゃがいも ごま ミルメーク	773 26.0 427
28 (火)	《平成17年頃の献立》 麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ 大根と厚揚げの煮物 いり干し	牛乳 中みそ 厚揚げ 昆布	さば 豚肉 はんぺん かえり	ゆず だいこん	にんじん はくさい	米 砂糖	麦	882 49.3 605
29 (水)	《令和の献立》 ピタパン 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ マカロニスープ フルーツゼリー	牛乳 ツナ	鶏肉 ウインナー	たまねぎ きゅうり はくさい 和梨	キャベツ にんじん 黄桃 みかん	ピタパン ノンエッグマヨネーズ マカロニ	油 ゼリー	746 33.4 294
30 (木)	《里庄町の郷土料理》 つばき寿司 牛乳 くずし豆腐汁	牛乳 えび かまぼこ	黒豆 卵 豆腐	さやいんげん ごぼう えのきたけ しょうが	にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 でん粉	砂糖	749 24.9 345
31 (金)	米粉パン 牛乳 鶏肉と野菜のマーマレード煮 ポテトサラダ	牛乳 ハム	鶏肉	にんにく たまねぎ しめじ みかん	キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレンジ	米粉パン ジャム ノンエッグマヨネーズ	油 じゃがいも	788 29.0 321

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。