



令和2年1月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
9	木	パン 牛乳 鶏肉のスパイシー焼き(2個) マカロニサラダ かぶのスープ	パン マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ミニウィンナー	にんにく キャベツ にんじん コーン かぶ たまねぎ しめじ さやいんげん	828 37.8
10	金	★行事食【正月】★ ご飯 牛乳 ◆黒豆の五目煮 紅白なます 具雑煮 みかん	ごはん さとう ごま もち	ぎゅうにゅう くろまめ ぶたにく あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう さやいんげん かぶ きんときんにんじん れんこん はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ みかん こんにゃく みずな	805 27.8
14	火	パン 牛乳 ハムステーキ ゆで野菜サラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	パン じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	ブロッコリー キャベツ だいこん コーン たまねぎ にんじん パセリ	800 31.1
15	水	冬野菜カレー 牛乳 ウィンナーのソテー ◆糸寒天サラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム かんでん ミニウィンナー	かぶ カリフラワー たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが あおピーマン しめじ キャベツ もやし コーン あかピーマン	819 29.8
16	木	パン 牛乳 いちごジャム 鮭のマスタード焼き ほうれん草とコーンのソテー キャベツのスープ煮	パン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう さけ ポークハム ベーコン	ほうれんそう チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん コーン	756 36.9
17	金	ご飯 牛乳 つくねのおろし煮 白菜のおひたし かす汁	ごはん さとう さといも さけかす	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ちくわ しろみそ とりにく あぶらあげ	だいこん なめこ ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん かぶ こんにゃく れんこん ごぼう	761 26.6
20	月	黒糖パン 牛乳 ◆わかさぎのから揚げ ◆れんこんのマヨネーズあえ 白菜とベーコンのスープ	くろざとう パン でんぷん ごま マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ チキンハム ベーコン	しょうが れんこん キャベツ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ なましいたけ	760 28.5
21	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ◆切干大根とベーコンのソテー クリームシチュー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	きりほしだいこん こまつな にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん	853 37.8
22	水	ご飯 牛乳 里芋の味噌マヨネーズ焼き ◆きんぴらごぼう すまし汁	ごはん さといも あぶら マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら ぶ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ わかめ さつまあげ	こんにゃく あかピーマン パセリ ごぼう さやいんげん にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	755 25.3
23	木	★学校給食で世界旅行【フランス】★ パン 牛乳 ◆いかのエスカベッシュ マゼドアンサラダ ポトフ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ポークウィンナー チキンハム いか	たまねぎ あかピーマン パセリ きゅうり かぶ にんじん しめじ キャベツ	774 32.6
24	金	★学校給食で世界旅行【日本】★ ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のツナあえ むさし汁	ごはん さとう でんぷん ごま そうめんばち さといも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ツナ	さやいんげん こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ	754 26.8
27	月	★学校給食で世界旅行【メキシコ】★ ご飯 牛乳 白身魚のサルサ 南瓜と豆のサラダ(ドレッシング) カルド・デ・ポジョ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム とりにく いんげんまめ	トマト たまねぎ にんにく レモン かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん パセリ	791 30.3
28	火	★学校給食で世界旅行【スペイン】★ パン 牛乳 チリンドロン キャベツのサラダ ソパ・デ・アホ	パン あぶら マヨネーズ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン たまご ツナ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん コーン マッシュルーム パセリ あおピーマン	769 32.8
29	水	★学校給食で世界旅行【日本】★ ご飯 牛乳 鯖の生姜煮 白菜とほうれん草のごまあえ 豆腐と大根の味噌汁	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが はくさい ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	760 31.6
30	木	★学校給食で世界旅行【イタリア】★ ミニミニコッペパン 牛乳 パスタのポロネーゼ 鶏肉のバルサミコソース パーニャカウダ風	パン さとう オリーブあぶら パンネ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく アンチョビ	カリフラワー だいこん ブロッコリー あかピーマン にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	787 33.8
31	金	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 ◆たくあんのおかかあえ 豚汁 だいだいのムース	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし ムース(にゅう)	たまねぎ もやし にんじん なましいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん たくあん ほうれんそう だいだい	788 28.5

じもとやさい た
地元野菜を食べよう!

寒くなり地元冬野菜がふんだんに収穫されています。給食では、今の季節の大切な栄養たっぷりの地元野菜を積極的に取り入れています。全国学校給食週間を中心に使っているので特に生産者の方々に感謝していただきます。