



令和3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) たんぱく質 (g)
12	火	パン 牛乳 メープルジャム ポテトとハムのマヨネーズ焼き ブロッコリーのガーリックバターソテー かぶのスープ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ バター メープルシュガー	ぎゅうにゅう ポークハム とりにく	たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ にんにく かぶ にんじん しめじ さやいんげん	781 28.3
13	水	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ◆白菜のじゃこごまあえ かす汁	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま さといも さけかす	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しらすぼし ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	さやいんげん はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	763 32.3
14	木	★学校給食で世界旅行【アメリカ】★ パン 牛乳 フライドチキン(2個) コールスローサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	パン でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいいず ぶたにく	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト	841 37.3
15	金	★行事食【正月】★ ご飯 牛乳 ぶりのおろしかけ 黒豆の五目煮 具雑煮	ごはん さとう もち	ぎゅうにゅう ぶり くろまめ ぶたにく とりにく かまぼこ	だいこん ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう みずな かぶ はくさい ほししいたけ	858 35.1
18	月	パン 牛乳 肉団子のケチャップ煮 ひじきサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	パン あぶら でんぷん マヨネーズ じゃがいも こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき チキンハム ベーコン とうにゅう	たまねぎ トマト あおピーマン キャベツ にんじん コーン はくさい ほうれんそう なましいたけ	831 33.5
19	火	パン 牛乳 鮭のマリネ ◆ごぼうのマヨネーズソテー キャベツのスープ煮	パン でんぷん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	あおピーマン あかピーマン たまねぎ レモン ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ しめじ チンゲンサイ	798 35.9
20	水	冬野菜カレー 牛乳 スパニッシュオムレツ ◆切干大根のサラダ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ツナ	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 ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん みずな コーン	827 28.8
21	木	パン 牛乳 ユーリンチー(2個) チンゲン菜とハムのソテー 豚もやしスープ	パン でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	しろねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	804 35.6
22	金	ご飯 牛乳 筑前煮 ほうれん草のツナあえ 大根の味噌汁 みかん	ごはん さといも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ ねぎ みかん	765 27.5
25	月	かつめし(とんかつ キャベツのソテー) 牛乳 ばち汁	ごはん こむぎこ パンこ こめこ でんぷん あぶら さとう そうめんバチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ	781 24.5
26	火	ミニミニパン 牛乳 太子みそ焼きそば ◆じゃこ大豆 ◆れんこんと小松菜のサラダ ゆずゼリー	パン ちゅうかめん あぶら ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいいず ツナ かえりちりめん	キャベツ にんじん もやし ねぎ りんご たまねぎ しょうが にんにく れんこん こまつな ゆず	775 29.4
27	水	ご飯 牛乳 ◆はたはたの磯辺揚げ(3個) 白菜の甘酢あえ ぼたん汁	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう はたはた あおのり チキンハム いのししく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい もやし にんじん ごぼう しめじ みずな ねぎ しょうが	793 30.4
28	木	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリーとかぶのココロサラダ(ドレッシング) コーン卵スープ	パン さとう じゃがいも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム だいいず ベーコン たまご	マッシュルーム ブロッコリー かぶ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	820 37.6
29	金	ご飯 牛乳 玉ねぎコロツケ ◆れんこんのきんぴら さつま汁	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう かつおぶし さつまあげ とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん もやし ねぎ	815 23.5

★27日のはたはたは、コロナ関連で落ち込んだ消費拡大のため、県から提供されたものです。