



## 平成31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)
9	水	ご飯 牛乳 鶏肉の柚子香揚げ (3個) 白菜のおひたし 武蔵汁	ごはん でんぷん あぶら さとう ばち さといも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	ゆず こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ なましいたけ	800 34.1
10	木	パン 牛乳 パンネのチーズ焼き 温野菜サラダ (ドレッシング) かぶのスープ	パン ペンネ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ フロccoliコーン あかピーマン かぶ にんじん しめじ パセリ	771 30.6
11	金	大根カレー 牛乳 ウインナーのケチャップ炒め キャベツとハムのごまあえ みかん	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ポークウイナー ポークハム	だいこん たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく もやし あおピーマン キャベツ チンゲンサイ みかん	794 26.9
15	火	黒糖パン 牛乳 白身魚の磯辺揚げ ◆切干大根とベーコンのソテー わかめスープ	こくとう パン こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ホキ あおのり ベーコン とうふ とりにく わかめ	きりほしだいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ はくさい ねぎ	727 33.0
16	水	ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草と卵の和え物 豚汁 ◆さつま芋スティック	ごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	746 26.6
17	木	パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 (2個) 三色ごまあえ コーンポタージュ	パン さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが こまつな はくさい にんじん コーン パセリ	751 36.1
18	金	★日本の煮物めぐり～高知～★ ご飯 牛乳 ◆鯉のごま味噌あえ 白菜の甘酢あえ ぐる煮	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう かつお あかみそ チキンハム とりにく あつあげ	しょうが はくさい にんじん ゆず だいこん こんにゃく さやいんげん	791 32.1
21	月	パン 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ ◆ごぼうとツナのサラダ ワンタンスープ いちごジャム	パン さとう でんぷん マヨネーズ ワンタンのかわ ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく	たまねぎ あおピーマン あかピーマン ごぼう にんじん キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ ほうれんそう	810 27.3
22	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト キャベツのスープ煮	パン でんぷん さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	796 33.4
23	水	ご飯 牛乳 ◆焼きししゃも (2個) ほうれん草のごまあえ すき焼き風煮	ごはん ごま さとう あぶら ぶ	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく やきとうふ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ごぼう いとこんにゃく	750 33.4
24	木	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 大根と小松菜のサラダ (ドレッシング) 白菜の豆乳クリーム煮	パン マーメイド あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんにく みかん だいこん こまつな にんじん はくさい ほうれんそう しめじ	755 34.5
25	金	★行事食【正月】★ ご飯 牛乳 ぶりの松風焼き 紅白なます 具雑煮	ごはん さとう ごま でんぷん もち	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とりにく かまぼこ	だいこん きんときになんじん れんこん はくさい かぶ にんじん ごぼう なましいたけ ねぎ	788 30.4
28	月	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ◆白菜のじゃこあえ かす汁	ごはん さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しらすほし 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 ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	776 32.2
29	火	パン 牛乳 ◆イカリングフライ (3個) カリフラワーのカレーサラダ 白菜とベーコンのスープ ブルーベリージャム	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう いか ツナ ベーコン	カリフラワー フロccoli キャベツ はくさい たまねぎ にんじん なましいたけ チンゲンサイ	760 30.9
30	水	★行事食【七草】★ ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 もやしとハムのごまあえ 七草汁 ほんかん	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば あかみそ チキンハム とりにく あぶらあげ	もやし にんじん だいこん かぶ こまつな みずな ほうれんそう なましいたけ ねぎ ほんかん	778 31.8
31	木	パン 牛乳 淡路玉ねぎコロック ◆れんこんのマヨネーズあえ ミネストローネ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ ごま あぶら マヨネーズ マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム ベーコン だいず	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん チンゲンサイ トマト	812 26.2