

1月給食だより (中学校)

日付	曜日	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	日付	曜日	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
6	金						20	月	ご飯 さんまの竜田揚げ 小松菜のおひたし 豚汁 ふりかけ 牛乳	こめ・揚油 こんにゃく・サラダ油	さんま・豚肉 うすあげ・みそ 牛乳	小松菜・人参・大根 ごぼう	946	28.6	38.7		
7	土						21	火	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 シュウマイ 中華スープ 牛乳	こめ・砂糖・片栗粉 サラダ油	豚肉・しゅうまい わかめ・牛乳	たけのこ・玉ねぎ ピーマン・しょうが コーン	844	24.8	29.4		
8	月						22	水	食パン 鶏団子のトマト煮 大根サラダ ヨーグルトゼリー 牛乳	食パン・サラダ油 砂糖	ミートボール ヨーグルトゼリー 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・大根 えだまめ・コーン	706	25.7	22.7		
9	木	ご飯 さわらの西京焼き 紅白なます 南瓜の煮物 すまし汁 牛乳	こめ・砂糖	さわら・みそ・豆腐 牛乳	大根・人参・かぼちゃ しめじ・青ねぎ	790	31.1	15.4	23	木	ご飯 ボークヒレカツ 白菜のゆかり和え 味噌汁 ふりかけ(さけ) 牛乳	こめ・揚油 さつまいも	とんかつ・豆腐 みそ・牛乳	白菜・人参・玉ねぎ	798	30.0	17.4
10	金	ご飯 肉豆腐 ささみの竜田揚げ 酢の物 ぶどうゼリー 牛乳	こめ・砂糖・揚油 ぶどうゼリー	豆腐・牛肉・ささみ わかめ・牛乳	玉ねぎ・人参 白ねぎ・しいたけ 胡瓜	950	33.1	33.5	24	金	ご飯 筑前煮 甘酢キャベツ ゴマなしミニフィッシュ ブルーベリーゼリー 牛乳	こめ・こんにゃく 砂糖・オリーブ油 ブルーベリーゼリー	鶏肉・ミニフィッシュ 牛乳	大根・人参・れんこん ごぼう・しいたけ キャベツ	742	24.9	15.3
11	土						25	土									
13	月						27	月	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	こめ・サラダ油 砂糖・すりごま	豚肉・豆腐・みそ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・青ねぎ ほうれん草・しめじ	842	25.4	31.1		
14	火	ご飯 アジの塩焼き 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 味つけのり 牛乳	こめ・砂糖・さといも	あじ・厚揚げ わかめ・みそ 味つけのり・牛乳	白菜・人参 いんげん・しいたけ 青ねぎ	697	31.3	13.3	28	火	ご飯 鮭のマヨカレー風味焼き ビーフンソテー コンソメスープ ペビーチーズ 牛乳	こめ ノンエッグマヨネーズ ビーフン・サラダ油	さけ・あいびき肉 チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ	736	31.5	18.4
15	水	黒糖パン 和風スパゲティ まめまめサラダ りんごゼリー 牛乳	黒糖ロール スパゲティ・サラダ油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	ウインナー・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 白ねぎ・しめじ えだまめ・コーン	868	30.4	29.5	29	水	ロールパン クリームシチュー サラダ ウインナー 牛乳	ロールパン・じゃが芋	鶏肉・ウインナー 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース ブロッコリー カリフラワー	938	35.2	42.3
16	木	ご飯 コロッケ ブロッコリーのおかか和え 根菜汁 味つけのり 牛乳	こめ・揚油・砂糖 じゃがいも	鶏肉・みそ 味つけのり・牛乳	ブロッコリー・人参 れんこん・ごぼう 青ねぎ	807	26.9	21.4	30	木	ご飯 ハンバーグ デミソース ピクルス 味噌汁 ふりかけ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	ハンバーグ・わかめ みそ・牛乳	玉ねぎ・もやし マッシュルーム 胡瓜・ごぼう	749	25.6	20.0
17	金						31	金	牛丼 ボン酢和え さつまいもの甘煮 和梨ゼリー 牛乳	こめ・糸こんにゃく サラダ油・砂糖 さつまいも 和梨ゼリー	牛肉・とりささみ 牛乳	玉ねぎ・白菜・人参	950	27.2	33.9		
18	土																

・献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。