

1月 献立予定表 献立に关心を持って食べよう

中学校用

三原市東部共同調理場

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8(木)	セルフポテトハムサンド A B C マカロニスープ	647 25.0	チキンハム 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ
9(金)	鰯の西京焼き 紅白なます 七草風すいとん	769 29.8	さわら 白味噌 油揚げ	牛乳	人参	大根 白菜 かぶ	米 砂糖 すいとん	ごま
13(火)	ベーコンチャウダー コーンサラダ	726 24.7	ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油
14(水)	親子煮 白菜と竹輪のごまズ和え	768 28.8	鶏肉 卵 生揚げ 竹輪	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ もやし 白菜	米 じやがいも 砂糖	油 ごま
15(木)	ジャージャー麺 チーズサラダ	675 27.9	豚ひき肉 大豆 赤味噌	牛乳 チーズ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 白味噌 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン スパゲッティ でん粉 砂糖	ごま油 油
16(金)	カレーライス オーロラサラダ	733 22.0	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく コーン れんこん キャベツ	米 じやがいも 小麦粉	ごま マヨネーズ
19(月)	肉味噌炒め ナムル	797 30.6	豚ひき肉 生揚げ 赤味噌	牛乳	ねぎ 人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま
20(火)	鶏肉と野菜のスープ煮 ヒヨコ豆のサラダ アーモンドフライ	677 25.7	鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン	マヨネーズ アーモンド
21(水)	こぎつね寿司 しつぽくうどん みかん	751 28.3	豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん ねぎ	しょうが ごぼう 大根 みかん	米 砂糖 うどん	
22(木)	チキンのケチャップ煮 ごぼうのマヨネーズサラダ	712 25.8	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま
23(金)	味噌おでん 磯香和え	739 28.7	豚肉 生揚げ 竹輪 味噌 チキンハム	牛乳 のり	人参	こんにゃく 大根 キャベツ もやし	米 じやがいも 砂糖	
26(月)	もぶりご飯 かきたま汁	701 25.9	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ねぎ	こんにゃく ごぼう にんにく 玉ねぎ	米 砂糖	
27(火)	たこボール ポトフ プリン	779 28.5	たこ 鶏肉	牛乳 青のり	人参	キャベツ コーン 白ねぎ 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 プリン	油
28(水)	空海山煮 たくあんあえ	771 27.6	鶏肉 生揚げ	牛乳		れんこん ごぼう 白ねぎ たくあん もやし	米 里芋 砂糖	ごま油 ごま
29(木)	ミルメーカー ココア キーマカレーサンド わかめスープ	760 34.8	豚ひき肉 大豆 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ しめじ もやし	コッペパン 小麦粉	油 ごま油
30(金)	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	758 32.2	鮭 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ねぎ	切干大根 玉ねぎ	米 砂糖 じやがいも	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	735	マグネシウム mg	101	レチノール当量 µg	271	食塩相当量 g
たんぱく質 g	27.9	鉄 mg	2.9	ビタミン B1 mg	0.56	
脂質 g	21.9	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.46	
カルシウム mg	378	食物繊維 総量 g	6.0	ビタミン C mg	13	2.6