

1月 献立 予定表



中学校用

三原市西部共同調理場

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
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
8 (木)	ポークカレーライス フルーツポンチ	680 20.9	豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ パイン	こめ じゃがいも 小麦粉 カラフルボール レモンゼリー	バター
9 (金)	厚揚げの味噌チーズ焼き 七草スープ	734 33.3	厚揚げ 味噌 鶏肉	ぎゅうにゅう チーズ	せり にんじん	たまねぎ だいこん かぶ	黒糖パン さとう	
13 (火)	きむたく丼 わかめスープ	689 27.2	豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	キムチ つぼつけ たまねぎ えのきたけ	こめ おじゃがもち ボール	油 ごま ごま油
14 (水)	ポトフ フランスのいより ひじきのマヨネーズ和え	750 28.7	鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ にんにく キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも	油 マヨネーズ
15 (木)	肉豆腐 おかか和え	700 31.6	牛肉 焼き豆腐 かつお節	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく しめじ にんにく しょうが キャベツ	こめ さとう	油
16 (金)	揚げぎょうざ 小松菜のソテー うま辛味噌スープ	710 28.4	ぎょうざ 豚肉 味噌	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい もやし にんにく	コッペパン トック	油 ごま
19 (月)	五目煮 白菜とちくわのごま酢和え	673 25.7	鶏肉 厚揚げ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう にんにく はくさい きゅうり	こめ さとう	油 ごま
20 (火)	八宝菜 梅マヨネーズ和え	702 30.6	豚肉 いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ 切干大根 キャベツ とうもろこし うめ	こめ でん粉	油 マヨネーズ
21 (水)	魚のチリソースかけ ブロッコリー 春雨スープ	725 36.5	メルルーサ 鶏肉	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	コッペパン でん粉 さとう はるさめ	油 ごま油
22 (木)	豚丼 キャベツのスープ	656 26.8	豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ さとう	油
23 (金)	しっぽううどん 香川の郷土料理 大根サラダ さつまいもと栗のタルト	580 20.9	鶏肉 油揚げ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん わけぎ	ごぼう はくさい だいこん きゅうり	うどん さといも さつまいもと 栗のタルト	マヨネーズ
26 (月)	もぶりご飯 白玉団子汁	669 24.8	鶏肉 油揚げ 豚肉	ぎゅうにゅう しらす干し わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく ごぼう ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう 白玉団子	
27 (火)	小松菜と豚肉のカレー風味 かぶの味噌汁	730 31.2	豚肉 たまご 油揚げ 味噌	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ かぶ	こめ	マヨネーズ
28 (水)	あっさりレモン塩焼きそば グリーンサラダ ぶどうゼリー	597 25.7	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが レモン きゅうり とうもろこし	米粉パン スバゲティ ぶどうゼリー	油 マヨネーズ
29 (木)	魚のビリ辛煮 白菜の煮びたし おこめん汁	771 32.0	さば 味噌 油揚げ 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく はくさい たまねぎ	こめ さとう おこめん じゃがいも	
30 (金)	くじらのオーロラあえ ポイルキャベツ ミルクスープ	719 39.2	くじら 鶏肉 白味噌	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも	油

全国学校給食週間

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	693	マグネシウム mg	94	レチノール当量 μg	239	食塩
たんぱく質 g	29.0	鉄 mg	2.8	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
脂質 g	21.8	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.46	
カルシウム mg	366	食物繊維 総量 g	6.4	ビタミン C mg	17	2.8