

1月 献立表



中学校用

三原市北部共同調理場

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 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 穀類・いも 類・砂糖	6 群 油脂
8 (木)	 ポトフ 三色ソテー パンナコッタ フランスの料理	709 26.4	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ かぶ キャベツ とうもろこし	黒糖パン パンナコッタ	サラダ油
9 (金)	 ぶりの照り焼き 紅白なます 豚汁 お正月メニュー	895 39.0	ぶり 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 大根 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉団子 さつまいも	白ごま
13 (火)	 しっぽくうどん もやしのごま和え ブルーベリータルト 香川県の料理	586 26.3	鶏もも肉 油揚げ ポークハム	牛乳	にんじん 小松菜	大根 白ねぎ もやし	うどん 砂糖 ブルーベリー タルト	すりごま
14 (水)	 厚揚げの中華炒め おこめのナムル	784 29.6	厚揚げ 豚肉 ポークハム	牛乳	ねぎ にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ 白菜 とうもろこし	米 片栗粉 おこめ 砂糖	ごま油
15 (木)	 イカのさらさ揚げ ミニサラダ 卵スープ パンパン	838 33.8	いか 卵 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 白ねぎ	パインパン 砂糖 米粉 小麦粉 片栗粉	油
16 (金)	 野菜たっぷりはちみつカレー ビーンズサラダ	777 26.4	鶏もも肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり 白菜	米 砂糖	サラダ油
19 (月)	 おでん風煮物 わけぎのめた 広島県の郷土料理	702 30.4	豚肉 厚揚げ 竹輪 鶏ささ身 白味噌	牛乳 昆布	にんじん わけぎ	大根 キャベツ	米 こんにゃく 砂糖	
20 (火)	 ささみと広島菜のスパゲティー てっちゃんのマヨサラダ コッペパン	665 28.9	鶏ささ身 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 広島菜 小松菜	玉ねぎ えのきたけ にんにく キャベツ	コッペパン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ
21 (水)	 豆腐ハンバーグ ～野菜ソースを添えて～ ゆでブロッコリー かきたま汁	757 29.9	卵 豆腐 鶏ミンチ	牛乳	ブロッコリー にんじん	椎茸 玉ねぎ 白ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	
22 (木)	 チキンビーンズ 切干大根のマヨサラダ リッチパン	883 33.3	大豆 鶏もも肉 ポークハム	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム 切干大根	リッチパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
23 (金)	 鯖のごまだれ焼き 相性汁 もふりご飯	835 35.9	鯖 竹輪 白味噌 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが れんこん 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	すりごま
26 (月)	 チキチキれんこん 白ねぎたっぷりみそ汁 24～30日は「全国学校給食週間」	846 29.5	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん わけぎ	れんこん 玉ねぎ しめじ 白ねぎ	米 米粉 砂糖	油 サラダ油
27 (火)	 焼きそば 大根のツナマヨサラダ 米粉パン	731 29.8	豚肉 ツナ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根	米粉パン 焼きそば	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
28 (水)	 久井の大根のそぼろ煮 白菜と竹輪のごま酢和え 三原の季節料理	736 26.0	豚ミンチ 油揚げ 竹輪	牛乳	にんじん インゲン	大根 玉ねぎ 白菜	米 こんにゃく 砂糖	すりごま
29 (木)	 たこボール 肉団子のスープ煮 黒糖パン	761 30.2	たこ 肉団子	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 白菜 しめじ	黒糖パン 小麦粉	油
30 (金)	 大和ほうれんびびんパ おこめの中華スープ	703 25.6	豚ミンチ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし にんにく 玉ねぎ 大根 椎茸 白ねぎ	米 砂糖 おこめ	ごま油 白ごま

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	763	マグネシウム mg	107	レチノール当量 μ g	272	食塩	
たんぱく質 g	30.1	鉄 mg	3.2	ビタミン B1 mg	0.57	相当量g	
脂質 g	23.9	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2 mg	0.50		
カルシウム mg	357	食物繊維 総量 g	5.9	ビタミン C mg	15		2.7