

# 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	2群	3群	4群	5群	6群
8(木)	牛乳 黒糖パン  ポトフ 三色ソテー パンナコッタ	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)	牛乳  ぶりの照り焼き 紅白なます 豚汁	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)	牛乳  しつぽくうどん もやしのごま和え 香川県の料理 ブルーベリータルト	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)	牛乳  厚揚げの中華炒め おこめんのナムル	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 おこめん 砂糖	ごま油
15(木)	牛乳  イカのさらさ揚げ ミニサラダ 卵スープ バインパン	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	パンパン 砂糖 米粉 小麦粉 片栗粉	油
16(金)	牛乳  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)	牛乳  おでん風煮物 わけぎのぬた	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)	牛乳  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)	牛乳  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 リッチパン	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 ジャガイモ	
22(木)	牛乳  チキンピーンズ 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 ジャガイモ 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ
23(金)	牛乳  鯖のごまだれ焼き 相性汁 もぶりご飯	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)	牛乳  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)	牛乳  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)	牛乳  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)	牛乳  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)	牛乳  大和ほうれんビビンバ おこめんの中華スープ	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 おこめん	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 μg	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