

# 1 月 予 定 献 立 表

★毎月19日は「食育の日」の日です。

武雄市立武雄中学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		kcal	g	mg							
8 (水)	麦ごはん	牛乳				米			858	26.7	327
	豚肉と野菜カレー	豚肉		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ れんこん にんにく	じゃが芋 小麦粉	油 バター	カレー粉 塩 ヲシロイソトシメ 酢			
	イタリアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゃべつ コーン きゅうり		ドレッシング	塩			
	みかん				みかん						
9 (木)	挽き肉混ぜごはん	牛乳	牛肉	にんじん	たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	酒 みりん 醤油 塩	772	26.7	334
	発芽玄米入つくね	鶏肉				発芽玄米 パン粉 砂糖		塩 ヲシロイ			
	ツナと大根のサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン	砂糖	油 ごま	酢 醤油			
	白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ 油あげ		にんじん 小松菜	はくさい ごぼう	白玉団子		削り節(だし) 醤油 酒 塩			
10 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			740	26.5	412
	真だくさんオムレツ	卵 高野豆腐		にんじん いんげん		じゃが芋 砂糖	油	塩 ヲシロイ 醤油 ケチャップ			
	青菜とコーンの油炒め	ベーコン		小松菜 ほうれん草	コーン		バター	みりん 塩 ヲシロイ			
	とうふとわかめのみそ汁	豆腐 みそ 油あげ	わかめ	ねぎ	たまねぎ はくさい			煮干し(だし)			
13 (月)	<b>成人の日</b>										
14 (火)	ミルクパン	牛乳	牛乳			ミルクパン			838	32.3	454
	ちゃんぽん	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ もやし きくらげ	ちゃんぽん麺	油	酒 醤油 塩 ヲシロイ			
	大根とりんごのサラダ		チーズ		だいこん きゅうり りんご	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩 ヲシロイ			
	米粉のデザート	卵	牛乳		きゃべつ	米粉 砂糖 はちみつ	バター	バニリン			
15 (水)	キムチチャーハン	牛乳	豚肉	にんじん 小松菜	はくさいキムチ	米	油 ごま	塩 ヲシロイ	777	26.3	340
	ぎょうざ	豚肉			きゃべつ たまねぎ はくさい	ぎょうざ皮 小麦粉	油	塩 醤油			
	ドレッシングあえ			ブロッコリー	きゃべつ きゅうり		ドレッシング				
	春雨スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ	春雨	油	片栗粉 ヲシロイ 酒 中華スープ			
16 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			704	30.4	365
	あじのごま衣焼き	あじ				砂糖	ごま	醤油 みりん 酒			
	おろしあえ	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	だいこん	砂糖		酢 醤油 塩			
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく だいこん	里芋 片栗粉	油	削り節(だし) 醤油 酒 塩			
17 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			862	33.4	417
	チキン南蛮	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 砂糖	油 卵	酢 醤油 塩 ヲシロイ			
	きんぴられんこん	丸天	茎わかめ	にんじん えだまめ	れんこん	砂糖	油 ごま	みりん 醤油			
	白菜と大根のみそ汁	油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん			煮干し(だし)			
20 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			775	27.7	314
	もずくの天ぷら	丸天 卵	もずく	にんじん	たまねぎ もやし	天ぷら粉	油	塩 ヲシロイ 醤油			
	にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん			油	塩 ヲシロイ 醤油			
	イナムドッチ (沖縄風みそ汁)	豚肉 かまぼこ 油あげ みそ		にんじん	干し椎茸 たまねぎ	じゃが芋		削り節(だし) 酒			
21 (火)	セサミトースト	牛乳	牛乳			食パン グラニュー糖	ごま バター		793	29.1	476
	シーフードサラダ	いか えび	海藻ミックス	にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ	砂糖	油	酢 醤油 塩 ヲシロイ			
	ほうれん草とマカロニのクリーム煮	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ	小麦粉 じゃが芋 小麦粉	油 バター	塩 ヲシロイ 白ワイン			
	ごはん	牛乳	厚揚げ うすら卵	牛乳		米					
22 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			787	28.8	475
	ココロコおでん	鶏肉 丸天 ちくわ			だいこん こんにゃく れんこん	里芋 砂糖		醤油 みりん 塩			
	ナッツごぼう		ちりめんじゃこ		ごぼう	片栗粉 砂糖	油 黒ごま	酒 みりん 醤油			
	青菜のおひたし		かつお節	ほうれん草 小松菜		砂糖		みりん 醤油			
23 (木)	☆☆『おはし名人メニュー』すく・さく・つまむなど、はし使いを意識していただきましょう☆☆										
	減量ごはん	牛乳	牛乳			米			821	34.5	432
	うどん	鶏肉 かまぼこ		ねぎ	はくさい たまねぎ	うどん		煮干し(だし) 酒 醤油 塩			
	魚ロquette	魚すりみ	ひじき	にんじん	たまねぎ きゃべつ	片栗粉 パン粉	油	塩 ヲシロイ カレー粉			
冬野菜のごまあえ			ほうれん草 にんじん	だいこん	砂糖	ごま	みりん 醤油				
24 (金)	おにぎり (増量)	牛乳	牛乳			米	黒ごま油	塩	782	28.2	350
	鯖の塩焼き	鯖						塩			
	真だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	じゃが芋		煮干し(だし)			
	千切りたくあん				だいこん	砂糖		塩 酢 みりん			
27 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			739	30.2	388
	若楠ポークの生姜焼き	豚肉 みそ			たまねぎ しょうが りんご	黒砂糖	油 ごま油	酒 みりん 醤油			
	おこもじ			にんじん	はくさい	砂糖	ごま	みりん 醤油			
	ゆきのおつゆ	豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん たまねぎ			煮干し(だし) 醤油			
28 (火)	ミルクパン	牛乳	牛乳			ミルクパン			854	26.6	341
	ピロシキ	鶏肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	ケチャップ 塩			
	オリヒエサラダ(ロシア風ポテトサラダ)	鶏肉 卵		にんじん	きゅうり	じゃが芋	卵	塩 ヲシロイ			
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ じゃが芋	じゃが芋	バター	赤ワイン ヲシロイ 塩 ヲシロイ			
29 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			795	28.8	288
	油淋鶏 (ユウリンチー)	鶏肉			根深ねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖 はちみつ	油 ごま油	塩 ヲシロイ 酢 醤油			
	泡菜 (パオツァイ)			にんじん	だいこん きゅうり きゃべつ しょうが	砂糖		醤油 塩 唐辛子			
	中華コーンスープ	卵		ねぎ	はくさい きくらげ コーン	片栗粉		醤油 塩 ヲシロイ 酒 片栗粉			
30 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			781	28.2	366
	鯨のメンチカツ	いわし くらげ 豆腐 おから			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 片栗粉	油	醤油 塩 ヲシロイ			
	切干大根の煮しめ	高野豆腐		にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	じゃが芋 砂糖	油	みりん 醤油 酒 削り節(だし)			
	おきりこみ	鶏肉 油あげ		にんじん	だいこん はくさい 根深ねぎ	小麦粉 里芋	油	みりん 醤油 酒 削り節(だし)			
31 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			781	28.2	366
	大根とじゃが芋の煮物	豚肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃが芋 砂糖	油	醤油 酒 みりん			
	手作りふりかけ	かつお節 ツナ	のり				ごま	酒 みりん 醤油			
	ひじきと竹輪のマヨネーズあえ	ちくわ	ひじき	にんじん	きゅうり じゃが芋		マヨネーズ	ごま 醤油			

★1月は地元の食材「だいこん」、「きゃべつ」、「若楠ポーク」を取り入れた「地場産給食」があります。お楽しみに♪