

令和2年		1月の予定献立表						武雄市立山内中学校		
実施日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	栄 養 価	
		(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質			
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品等	牛乳・乳製品 小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖等	油脂・種実類 マヨネーズ・ドレッシング等			
8・水	ミルクパン 牛乳		牛乳	にんじんグリーンピース	たまねぎにんにく	ミルクパン		ビーフシチュールー塩こしょう	エネルギー 879 kcal	
	ミートボールのトマトシチュー	スクールミートボール		ホールトマト缶	マッシュルーム	じゃがいも	なたね油	トマトケチャップウスターソース	たんぱく質 34.0 g	
	ブロッコリーのサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり レモン汁		イタリアンドレッシング	濃口しょうゆ	脂 肪 30.0 g	
	ヤクルト元気ヨーグルト		ヤクルト元気ヨーグルト	にんじん					カルシウム 421 mg	
9・木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 763 kcal	
	鶏のから揚げ	鶏もも肉		にんじん	にんにく	小麦粉 かたくり粉	揚げ油	酒 塩 こしょう	たんぱく質 28.3 g	
	れんこんのきんぴら	冷凍天ぷら		さやいんげん	れんこん	砂糖	すりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒 みりん	脂 肪 23.9 g	
	みそ汁	厚あげ	カットわかめ	チンゲンサイ	だいこん しめじ	おはら麩		煮干し みそ	カルシウム 385 mg	
10・金	青菜しらすごはん 牛乳		牛乳			青菜しらすごはん			エネルギー 693 kcal	
	魚のみりん干し	あじのみりん干し						酢 塩 薄口しょうゆ	たんぱく質 28.9 g	
	紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖	すりごま	花かつお だし昆布	脂 肪 15.8 g	
	白玉どう煮	豚肉 冷凍ちくわ		にんじん 小ねぎ	はくさい しょうが	白玉もち	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ	カルシウム 332 mg	
14・火	ごはん 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう	ごはん		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	エネルギー 742 kcal	
	鶏肉と高野豆腐のうま煮	高野豆腐		さやいんげん	しょうが	さといも こんにゃく	なたね油	酒 みりん	たんぱく質 28.5 g	
	厚焼き卵	厚焼き卵				砂糖		脂 肪 20.8 g		
	大根サラダ	ツナ缶	カットわかめ	にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	すりごま ごま油	酢 塩 こしょう 濃口しょうゆ	カルシウム 346 mg	
15・水	背割りミルクパン 牛乳	豚ロース肉(若楠ポーク)	牛乳		キャベツ きゅうり	背割りミルクパン		塩 こしょう	エネルギー 906 kcal	
	若楠ポークのとんかつ	卵		にんじん	たまねぎ セロリ	小麦粉 パン粉	揚げ油	一食ソース	たんぱく質 38.8 g	
	ゆで野菜 一食ソース			ホールトマト缶	にんにく とうもろこし			コンソメ 白ワイン 塩	脂 肪 34.1 g	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん	マッシュルーム	シェルマカロニ	なたね油	こしょう 濃口しょうゆ	カルシウム 359 mg	
16・木	3年級立書提出試験 ごはん 牛乳		牛乳		しょうが	ごはん			エネルギー 626 kcal	
	魚の照り焼き	あじ切り身			ごぼう			濃口しょうゆ 酒 みりん	たんぱく質 28.6 g	
	ひじきの炒め煮	鶏肉 大豆	干しひじき	にんじん	むきえだまめ	つきこんにゃく 砂糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	脂 肪 16.1 g	
	みそ汁	油あげ	カットわかめ	チンゲンサイ	だいこん	じゃがいも		煮干し みそ	カルシウム 363 mg	
17・金	麦ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎ にんにく	麦ごはん		カレールー カレー粉	エネルギー 767 kcal	
	カレーライス	豚肉		にんじん	しょうが	じゃがいも	なたね油	トマトケチャップウスターソース	たんぱく質 23.3 g	
	海藻サラダ	ツナ缶	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	濃口しょうゆ 赤ワイン	脂 肪 21.9 g	
	りんご				りんご			酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 311 mg	
20・月	全	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん 小麦粉		酒 塩 こしょう	エネルギー 699 kcal	
		揚げささみのみそだれかけ	鶏ささみ		しょうが	かたくり粉 砂糖	揚げ油	米みそ みりん 濃口しょうゆ	たんぱく質 31.1 g	
		茎わかめの炒め煮	ちくわ	茎わかめ	にんじん	ごぼう	つきこんにゃく砂糖	すりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒 みりん	脂 肪 16.4 g
		沢煮椀	豚肉 油あげ	にんじん 小ねぎ	だいこん たまねぎ		なたね油	花かつおだし昆布薄口しょうゆ	カルシウム 314 mg	
21・火	国	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん		酒	エネルギー 826 kcal	
		さばの塩焼き	塩さば切り身		にんじん	むしかんころ			濃口しょうゆ 酒 みりん	たんぱく質 35.3 g
		かんころ煮しめ	冷凍天ぷら	さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく 砂糖	なたね油	花かつおだし昆布酒みりん	脂 肪 24.0 g	
		つんきいだご汁	豚肉 油あげ	にんじん 小ねぎ	はくさい だいこん	小麦粉 白玉粉	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	カルシウム 369 mg	
22・水	校	冷凍食パン 佐賀みかんジャム		牛乳	はくさい たまねぎ	冷凍食パン		アレルギー対応コンソメ	エネルギー 644 kcal	
		牛乳 豚肉と冬野菜の豆乳スープ	豚肉 豆乳	グリーンピース	かぶ(またはだいこん)	佐賀みかんジャム	なたね油	白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 30.3 g	
		スコッチエッグ	スコッチエッグ	ほうれんそう	マッシュルームにんにく	かたくり粉		薄口しょうゆ	脂 肪 23.9 g	
		ほうれん草とコーンのソテー		にんじん	コーンもやしたまねぎ		なたね油	塩 こしょう	カルシウム 328 mg	
23・木	食	山内町の黒米ごはん 牛乳		牛乳		黒米ごはん			エネルギー 780 kcal	
		白身魚のフライ	白身魚のフライ		チンゲンサイ	砂糖	揚げ油		たんぱく質 28.6 g	
		アーモンド和え		にんじん	しょうが	さつまいも	アーモンド粉	濃口しょうゆ	脂 肪 21.1 g	
		さつま汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん 小ねぎ	だいこん 小ねぎ	つきこんにゃく	なたね油	花かつお 酒 みそ	カルシウム 369 mg	
24・金	間	ごはん 焼きのり 牛乳	豚ひき肉	焼きのり 牛乳	れんこん たまねぎ	ごはん		塩 こしょう ナツメグ	エネルギー 728 kcal	
		北方れんこんの和風ミートローフ	牛ひき肉		にんにく	かたくり粉 パン粉		濃口しょうゆ 酒 みりん	たんぱく質 26.4 g	
		ゆでじゃがいも		にんじん	むきえだまめ	砂糖		塩 こしょう	脂 肪 19.6 g	
		コンソメスープ	ベーコン	にんじん 小ねぎ	キャベツとうもろこし	じゃがいも	なたね油	コンソメ白ワイン薄口しょうゆ	カルシウム 279 mg	
27・月		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			エネルギー 771 kcal	
		メンチカツ	メンチカツ		だいこん きゅうり	砂糖	揚げ油	米みそ 酢 薄口しょうゆ	たんぱく質 26.7 g	
		かけ和え(いかとわかめの酢みそ和え)	鹿の子いか	カットわかめ	しょうが	さといも かたくり粉	すりごま	花かつお 酒 みりん	脂 肪 22.6 g	
		のっぺい汁	鶏肉 厚あげ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ ごぼう	つきこんにゃく	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	カルシウム 366 mg	
28・火		鶏ごぼうごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	ごぼう むきえだまめ	ごはん	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	エネルギー 740 kcal	
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮						たんぱく質 26.4 g	
		塩昆布和え		塩昆布	だいこん きゅうり	じゃがいも		濃口しょうゆ	脂 肪 22.0 g	
		みそ汁	豆腐	カットわかめ	たまねぎ	おはら麩		煮干し みそ	カルシウム 321 mg	
1／29(水) … お弁当の日										
30・木	3年級立書提出試験	ごはん 牛乳		牛乳	たまねぎ	ごはん		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	エネルギー 754 kcal	
		肉じゃが	豚肉		にんじん	むきえだまめ	じゃがいも 砂糖	なたね油	酒 みりん	たんぱく質 26.8 g
		きびなごのフライ(3尾以上)		きびなごのフライ	だいこん きゅうり	つきこんにゃく	揚げ油		脂 肪 18.0 g	
		野菜のゆず和え		カットわかめ	ゆず	砂糖		酢 塩 薄口しょうゆ	カルシウム 408 mg	
31・金		ごはん 牛乳	豚肉 うずらの卵	牛乳	チンゲンサイ	白菜 たまねぎ	ごはん	酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ	エネルギー 776 kcal	
		八宝菜	冷凍かまぼこ		にんじん	きくらげ しょうが	かたくり粉	中華スープの素	たんぱく質 29.1 g	
		豆腐シューマイ(2コずつ)	豆腐シューマイ		ほうれんそう			脂 肪 25.4 g		
		ナムル		にんじん	きゅうり もやし		すりごま ごま油	薄口しょうゆ	カルシウム 353 mg	