

武雄北中学校 給食献立予定表(1/8~16まで)									
日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
8 木	お 弁 当								
9 金	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	にんじん	白菜 しめじ	麦ご飯		カレールウ チャツネ	800
	冬野菜のチキンカレー	鶏肉	生クリーム	ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	ピュール ソース ケチャップ	23.8
	れんこんサラダ	ツナ みそ		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	豆板醤 しょうゆ 酢	22.4
	福神漬け				福神漬け				2.8
12 月	成 人 の 日								
13 火	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉	/牛乳	11日は「鏡開き」でした		ご飯		ふりかけ	747
	松風焼き	豆腐 みそ 卵			玉ねぎ しょうが	砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ 酒 塩	31.1
	紅白なます	鶏肉		にんじん	大根	砂糖		酢 しょうゆ 塩	19.1
	雑煮	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	白菜 ごぼう しいたけ	白玉もち		しょうゆ 酒 塩 みりん	2.4
14 水	クロックムッシュ / 牛乳	ハム	チーズ/牛乳	パセリ	玉ねぎ	パン	油	塩 こしょう コンソメ ルウ	713
	豚肉とブロッコリー のトマト煮	豚肉	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ れんこん	じゃがいも	油	塩 コンソメ	31.9
				にんじん トマト	にんにく	砂糖		酒 ケチャップ	26.2
水	ビーンズスープ	大豆 ウインナー		ほうれん草 にんじん	大根 玉ねぎ とうもろこし		油	塩 こしょう 酒 コンソメ しょうゆ	3.2
15 木	豚ごぼうめし / 牛乳	豚肉	/牛乳	きぬさや	ごぼう しょうが	ご飯 砂糖 こんにゃく	油	塩 しょうゆ 酒 みりん	706
	水菜とささみのおかか和え	鶏ささみ かつお節		水菜 にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	28.7
	ちゃんこ煮	肉団子 油揚げ 豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	白菜 しめじ	春雨		しょうゆ 酒 塩 みりん	17.2 2.9
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			727
16 金	ぎょうつげ	魚のすり身		にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	油	カレー粉 塩	28.4
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	16.7
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	小松菜	玉ねぎ えのき 大根				2.2

日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
19 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒 塩	760
	鶏ごぼうの揚げがらめ	鶏肉			ごぼう	砂糖 かたくり粉	ごま 油	こしょう みりん	30.8
	ポン酢和え	ちくわ かつお節		にんじん	大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	18.8
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ				2.9
20 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 塩	729
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		酒 みりん	29.7
	ひじきとれんこんの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ みりん 酒	20.4
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	2.2
21 水	ごはん / 牛乳		/牛乳		白菜 えのき にんにく	ご飯			734
	冬野菜のあったかキムチうどん	豚肉 みそ		ねぎ にんじん	白菜キムチ しょうが	うどん	ごま油	中華だし 酒	25.0
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ みりん	18.2
	海藻サラダ	かにかま	わかめ	にんじん	もやし キャベツ			ドレッシング	2.9
22 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	742
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん 春菊	白菜 しいたけ 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ	29.6
	ごま和え	ちくわ		ほうれん草 にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	22.2
	青のり大豆	大豆	青のり			かたくり粉	油	塩	1.9
23 金	たまごチャーハン / 牛乳	ハム 卵	/牛乳	ねぎ	レタス	ご飯	ごま油	塩 こしょう オイスター しょうゆ 中華だし	713
	豚もやしの塩炒め	豚肉		にんじん ピーマン	もやし	春雨 砂糖	油	中華だし こしょう 塩 酒 しょうゆ	27.1 19.9
	豆腐のそばろスープ	豆腐 鶏ひき肉		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 白菜	かたくり粉	油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	2.5

1月24日から30日は学校給食週間です！～給食が始まったま時の献立や日本各地の料理、まると武雄給食の日があります～									
26 月	ご飯 / 牛乳	味めぐり ～福岡県～	/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒	712
	がめ煮	鶏肉		にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	こんにゃく	油	塩 みりん	26.6
	高菜炒め	豚肉 豆腐 油揚げ	しらす干し		高菜漬け	里芋 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	17.1
	もつ鍋風スープ	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん にら	キャベツ ごぼう 玉ねぎ にんにく		油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 中華だし 塩	2.5
27 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳		味めぐり ～佐賀県～	ご飯			720
	シシリアンライス(肉)	豚肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	25.0
	シシリアンライス(野菜)	お肉と野菜をごはんのにのせて食べよう		トマト	きゅうり レタス キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩	23.7
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油	こしょう コンソメ	2.3
28 水	ミルクパン / 牛乳	かまぼこ	/牛乳		味めぐり ～長崎県～	ミルクパン チョコソース		しょうゆ 中華だし	740
	ちゃんぽん	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	ちゃんぽん麺	油	塩 こしょう 酒	28.6
	浦上そばろ	豚肉		にんじん いんげん	もやし ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	20.0
	りんご				りんご				2.9
29 木	おにぎり / 牛乳		/牛乳	給食が始まったころの献立		ご飯		塩	687
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							25.4
	たくあん		わかめ		たくあん				18.0
	みそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのき				2.7
30 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳		まると武雄給食の日	ご飯			734
	若楠ポークのしょうが焼き	若楠ポーク			玉ねぎ しょうが	かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	29.5
	れんこんの白和え	豆腐 みそ	ひじき	にんじん	れんこん きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 塩	22.5
	キャベたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん チンゲン菜	キャベツ しいたけ 玉ねぎ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.0