

★毎月19日は食育の日です

1 月 献立予定表

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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		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		kcal	g	mg
9 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			804	24.0	292
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト ユース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	加ー粉 塩 コシカメ ウスターソース 薄口醤油 トマトチャップ チャツネ			
	野菜サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン			青じそドレッシング			
	手作りみかんゼリー				みかん果汁	ゼリーの素					
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			727	35.5	415
	さばのごま焼き	さば					ごま	こいくち醤油 酒 みりん			
	ごぼうと茎わかめの金平	豚肉	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酒 みりん			
	ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい しいたけ こんにゃく			うすくち醤油 みりん 煮干し(だし)			
14 (火)	黒糖パン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ショートニング 油		723	31.2	465
	五目うどん	鶏肉	わかめ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい	うどんめん		煮干し(だし) 酒 塩 みりん こいくち・うすくち醤油			
	青菜の和風あえ	ロースハム		ほうれん草 チンゲンサイ	えのきたけ		油 ごま	みりん こいくち醤油 酢			
	みそ豆	大豆 みそ				片栗粉 砂糖	油	酒 みりん			
15 (水)	給食はありません										
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			795	27.8	402
	ピビンバ	牛肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ たけのこ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酒 濃口醤油 トリパ ツリヤツ			
	かぼちゃのチーズ焼き		チーズ	かぼちゃ			卵不使用マヨネーズ				
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 薄口醤油 塩 しょうが 中華スープ			
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			769	25.6	310
	揚げ鶏と里芋の中華あんがらめ	鶏肉		ピーマン	にんにく しょうが	里芋 片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 酢			
	チンゲン菜とたまごのスープ	卵		チンゲンサイ 葉ねぎ にんじん	たまねぎ			塩 しょうが うすくち醤油 中華スープ 片栗粉 酒			
	みかん				みかん						
20 (月)	ごはん さがのり 牛乳		牛乳 のり			米			709	31.7	362
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 塩			
	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 うすくち醤油 塩			
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく だいこん	里芋 片栗粉	油	かつお節(だし) 酒 塩 こいくち・うすくち醤油			
21 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			833	30.6	320
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 こいくち醤油			
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋 明記 はちみつ	卵不使用マヨネーズ	塩 しょうが			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		中華スープ こしょう 塩 チキンスープ			
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			707	27.9	355
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉			
	ひじきの炒め煮	油揚げ 高オレイン酸大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ キャベツ	砂糖	ごま油	こいくち醤油 みりん			
	すまし汁	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ			かつお節(だし) 酒 塩 うすくち・こいくち醤油 みりん			
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			743	31.1	498
	佐賀のり入り卵焼き	卵	のり		たまねぎ	砂糖 片栗粉	油	こいくち醤油 うすくち醤油			
	きんぴられんこん	丸天		にんじん	れんこん えだまめ	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 みりん			
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)			
24 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			801	35.4	415
	若楠ポークのしょうが焼き	豚肉 みそ			たまねぎ しょうが りんごピューレ	黒砂糖	油 ごま油	こいくち醤油 みりん 酒			
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酢			
	つんきいだご汁	鶏肉 油あげ	スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう だいこん	小麦粉 白玉粉		煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油			
27 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			816	34.1	429
	チキン南蛮	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 しょうが こいくち醤油 酢			
	タルタルソース							卵不使用タルタルソース			
	切干大根の炒め煮	丸天 油揚げ		にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	ごま油	みりん こいくち醤油			
28 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			743	25.0	297
	鶏飯(けいはん) (具) 【鹿児島県の郷土料理】	鶏肉 卵	のり	葉ねぎ	根深ねぎ しょうが 干ししいたけ たくあん		油 ごま油 ごま	酒 塩 片栗粉 みりん こいくち醤油 こしょう			
	がね			にんじん にら	たまねぎ	さつま芋 さとう 小麦粉 米粉	油	酒 塩 うすくち醤油			
	おにぎり 牛乳		牛乳			米	ごま 油	塩			
29 (水)	さけの塩焼き	さけ						塩 酒	707	32.2	410
	干切りたくあん				だいこん	砂糖		塩 酢			
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)			
	ぶりめし 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ 切干大根	米 砂糖	ごま 油	塩 酒 みりん こいくち・うすくち醤油			
30 (木)	れんこんと鶏肉の揚げがらめ	鶏肉 みそ		いんげん	れんこん しょうが	砂糖 片栗粉	ごま 油	こいくち醤油 酒 みりん	867	33.5	387
	つぼん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	里芋		うすくち醤油 酒 みりん			
	デコボン				デコボン						
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
31 (金)	厚揚げの中華風煮	豚肉 厚揚げ		チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	片栗粉 中華スープ 酒 塩 こいくち醤油	848	30.9	419
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ肉		にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま ラー油	酢 こいくち醤油			
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油 塩			

★今月は地元の食材「キャベツ」、「チンゲン菜」を取り入れた「地場産給食」です。