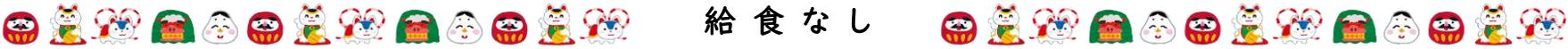




武雄北中学校 給食献立予定表(1/9~23まで)



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 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			
8 水	 給食なし 									
9 木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ しめじ チャツネ	麦ご飯		ケチャップ ソース	830	
	ビーフカレー	牛肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ピュール	24.2	
	レタスとチキンのサラダ	鶏ささみ		にんじん	きゅうり レタス キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	23.3	
	みかん				みかん				2.8	
10 金	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	鶏ひき肉 卵 みそ	/牛乳	 明日は「鏡開き」		ご飯		ふりかけ	74.9	
	松風焼き	豚ひきにく 豆腐			玉ねぎ しょうが	砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ 酒 塩	31.4	
	紅白なます	鶏肉 かまぼこ		にんじん	大根	砂糖		酢 しょうゆ 塩	19.3	
	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	2.4	
14 火	牛めし / 牛乳	牛肉	/牛乳	きぬさや	ごぼう	ご飯 砂糖 こんにゃく	油	塩 しょうゆ 酒 みりん	75.6	
	水菜のおかか和え	豚肉 かつお節		水菜 にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢	30.8	
	肉団子と白菜のちゃんこ煮	肉団子 油揚げ	昆布(だし)	にんじん ねぎ	白菜 しめじ 大根	春雨		しょうゆ 酒	22.7	
	プチシュークリーム	豆腐 かつお節(だし)				シュークリーム		塩 みりん	2.9	
15 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	72.1	
	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 なす	砂糖	油	塩 コンソメ	32.2	
		大豆		にんじん トマト	にんにく	じゃがいも		酒 ケチャップ	26.9	
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	3.3	
16 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 塩	73.6	
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		酒 みりん	30.7	
	れんこんのピリ辛炒め	豚ひき肉	わかめ	にんじん いんげん	れんこん にんにく	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ 塩 豆板醤	21.2	
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき 白菜	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.3	
17 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒	77.9	
	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	塩 みりん	32.5	
	三色和え	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	20.0	
	具だくさんみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	こんにゃく 里芋	油	酒 みりん	2.9	
20 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		こしょう カレー粉	71.2	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			塩 ケチャップ	27.3	
	大根のポン酢和え	ちくわ かつお節		にんじん	大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	18.6	
	五目スープ	豚肉		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ		油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.5	
21 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	77.9	
	白身魚のコーン焼き	白身魚		パセリ	とうもろこし		マヨネーズ	酒 みりん	29.9	
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	いんげん にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	25.2	
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ				2.3	
22 水	コッペパン(ジャム) / 牛乳	かつお節(だし)	/牛乳		白菜 大根	パン ジャム		酒 みりん	71.1	
	冬野菜のあったかうどん	豚肉 油揚げ	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ しょうが	うどん かたくり粉	油	塩 しょうゆ	25.8	
	枝豆とごぼうのサラダ	ツナ		にんじん 枝豆	ごぼう きゅうり			ドレッシング	26.7	
	りんご				りんご				2.6	
23 木	ご飯 / 牛乳	豚肉	/牛乳		えのき しょうが	ご飯		中華だし 酒	73.7	
	キムチ鍋	豆腐 みそ		ねぎ にんじん	白菜キムチ キャベツ	マロニー	油	しょうゆ みりん	26.8	
	ギョーザ	ギョーザ							20.4	
	海藻サラダ	かにかま	わかめ	チンゲン菜 にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	2.6	

武雄北中学校 給食献立予定表(1/24~31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 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		
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、まるごと武雄給食の日があります~									
24	おにぎり / 牛乳		/牛乳	給食が始まった頃の献立		ご飯			685
	魚のしょうが煮	いわしのしょうが煮							25.7
	たくあん				たくあん				17.3
金	みそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ				2.6
27	ご飯 / 牛乳		/牛乳	日本各地の料理~埼玉県~		ご飯		ソース ケチャップ	723
	ゼリーフライ	おから 卵		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	塩 こしょう	24.2
	小松菜とピーフンの炒め物	豚肉 かまぼこ		小松菜	白菜	ピーファン	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	17.7
月	けんちん汁	豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根	こんにゃく 里芋	ごま油	塩 酒 しょうゆ	2.2
28	ご飯 / 牛乳		/牛乳	日本各地の料理~茨城県~		ご飯		塩 こしょう	775
	鶏肉とほうれん草の和風チーズ焼き	鶏肉 高野豆腐	チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	35.6
	そばろ納豆	納豆			切干大根		油	しょうゆ 塩 酒	19.9
火	れんこんのこんこん汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	れんこん 玉ねぎ しめじ えのき				2.0
29	ミルクパン(チョコクリーム) / 牛乳		/牛乳	日本各地の料理~神奈川県~		パン チョコ		しょうゆ 酒 中華だし	757
	サンマーメン	豚肉	わかめ	にら にんじん	もやし きくらげ 玉ねぎ 白菜	麺 砂糖	油 ごま油	オイスター 塩	31.6
	カリカリじゃこサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり キャベツ	かたくり粉	ごま油	ドレッシング	22.8
水	ヨーグルト		ヨーグルト						3.0
30	ご飯 / 牛乳		/牛乳	まるごと武雄給食の日		ご飯			764
	若楠ポークのガーリック焼き	若楠ポーク			玉ねぎ にんにく	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	30.3
	武雄野菜のみそ炒め	鶏ひき肉 みそ		チンゲン菜 にんじん	れんこん キャベツ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	22.6
木	豆腐とたまごのすまし汁	豆腐 卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.7
31	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 しょうゆ 中華だし	710
	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ もやし にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	油	ケチャップ 豆板醤 塩 しょうゆ 酒	26.8 23.0
金	春雨と白菜のスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜	春雨	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.9