



学校給食献立表

1月の給食目標
感謝して食べよう

山内中学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる(赤) ^{あか}		おもに体の調子をととのえる(緑) ^{みどり}		おもにエネルギーのもとになる(黄) ^き		調味料 ちょうみりょう	栄養価
		(1群)たんぱく質 ^{しつ}	(2群)無機質 ^{むきしつ}	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	(6群)脂質 ^{しつ}		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物 ^{くだもの}	穀類・いも類・さとう	油脂 ^{ゆし} ・種実 ^{しゅじつ}		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
9 木	ごはん/ココアムース/牛乳	春の七草				米,ココアムース			606 kcal
	焼肉炒め	ぶた肉		にんじん,にら	玉ねぎ,キャバツ,にんにく,しょうが	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,焼き肉のたれ,しょうゆ	24.9 g
	野菜チップス				れんこん	じゃがいも	油	塩	18.3 g
	春の七草入りみそ汁	とり肉,みそ		七草,だいこん葉,にんじん	しいたけ,かぶ,はくさい			酒,かつお節(だし用)	303 mg
10 金	ごはん/牛乳	鏡開きこんだて				米			605 kcal
	おみくじ松風焼き	とりひき肉,とうふ,たまご,みそ		いんげん	玉ねぎ,しょうが	パン粉,砂糖	油,ごま	塩,酒,しょうゆ	26.2 g
	錦なます	ハム	昆布	にんじん	だいこん,かぶ,れんこん	砂糖		酢,塩,しょうゆ	17.3 g
	お雑煮	とり肉,かまぼこ		にんじん,こまつな	干しいたけ,ごぼう,はくさい	冷凍白玉もち		酒,しょうゆ,みりん,塩,かつお節(だし用),こんぶ	317 mg
14 火	ごはん/牛乳					米			612 kcal
	麻婆豆腐	とうふ,ぶたひき肉,テンメンジャン,赤みそ,みそ		にんじん,にら	玉ねぎ,干しいたけ,しょうが,にんにく	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	酒,トウバンジャン,がらすープ,しょうゆ,中華スープのもと	24.3 g
	白菜の甘酢和え			にんじん	はくさい,もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	酢,しょうゆ,トウバンジャン	19.1 g
	果物(りんご)				りんご				343 mg
15 水	コッペパン/牛乳					パン			620 kcal
	鮭のクリームスパゲティ	鮭,豆乳,いんげんまめ	生クリーム	にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,マッシュルーム,まいたけ,にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ポタージュの素,白ワイン,コンソメ,塩,こしょう,がらすープ	27.0 g
	トマトオムレツ	オムレツ							23.8 g
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ,とうもろこし		ドレッシング		409 mg
16 木	ごはん/牛乳					米			624 kcal
	魚の揚げ煮	あかうお			しょうが	かたくり粉,砂糖	油	酒,塩,本みりん,しょうゆ	26.5 g
	アーモンド和え			ほうれんそう,にんじん	キャバツ,もやし	砂糖		アーモンド粉,しょうゆ	18.4 g
	豚汁	ぶた肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう,しめじ,しょうが	さつまいも	油	酒,塩,にぼし	362 mg
17 金	ごはん/牛乳/ミニシュークリーム	リクエスト献立				米,ミニシュークリーム			612 kcal
	鶏肉のから揚げ&ポテト	とり肉				かたくり粉,じゃがいも	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,米粉	21.0 g
	ツナきゅうりサラダ	ツナ		にんじん	キャバツ,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング		21.6 g
	春雨スープ	かにかま	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,もやし	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	255 mg
20 月	ごはん/牛乳					米			583 kcal
	れんこん入りつくねみぞれソース	とりひき肉,ぶたひき肉,たまご			れんこん,玉ねぎ,だいこん,しょうが	パン粉,砂糖,かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん	24.7 g
	五目きんぴら	ぶた肉	茎わかめ	にんじん,いんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	油,ごま油	酒,しょうゆ,みりん	17.0 g
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しめじ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節(だし用)	286 mg
21 火	ごはん/ふりかけ/牛乳		ふりかけ			米			615 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉,さつまあげ		にんじん,いんげん	玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,かつお節(だし用)	26.3 g
	茶碗蒸し	たまご,とりささみ,かまぼこ		トウモロコシ	えだまめ			だし汁,しょうゆ,塩,みりん,酒	15.0 g
	果物(ぼんかん)				みかん				295 mg
22 水	コッペパン/牛乳					パン			628 kcal
	ミートボールのトマト煮	(牛肉,ぶた肉,とり肉)			玉ねぎ,,にんにく(玉ねぎ)	砂糖(パン粉,かたくり粉)	オリーブ油	塩,こしょう,ケチャップ,ソース,ワイン,コンソメ	27.3 g
	マリネサラダ	ハム		にんじん	キャバツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,ワイン,塩,こしょう	26.4 g
	冬野菜のシチュー	とり肉	牛乳,生クリーム	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,かぶ,しめじ	じゃがいも	油	チキンブイヨン,シチューールウ,酒,塩,こしょう	319 mg
23 木	五目チャーハン/牛乳	ぶたひき肉,卵		ねぎ	干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ	米	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと	580 kcal
	牛もやし炒め	牛肉		にんじん,パプリカ,ピーマン	もやし,玉ねぎ,にんにく		油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,オイスターソース	22.2 g
	ビーフンスープ	とり肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,はくさい,きくらげ	ビーフン	油	酒,しょうゆ,塩,こしょう,とりがら	16.0 g
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン,もも,りんご,みかん,アロエ				298 mg
24 金	ごはん/牛乳	給食記念日献立				米			557 kcal
	鮭の塩焼き	鮭						塩,酒	24.7 g
	たくあん和え				たくあん,きゅうり				15.7 g
	具だくさんみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	368 mg

1月27日(月)～31日(金)は、「学校給食週間」です！食べ物や給食の仕事に関わるいろんな人に感謝していただきましょう！									
27月	麦ごはん/牛乳	給食質のカレー				米,麦			669 kcal
	冬野菜のカレー	とり肉	チーズ	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,かぶ,れんこん,マッシュルーム,りんご,しょうが,にんにく	じゃがいも	バター	塩,カレー粉,赤ワイン,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	20.9 g
	白菜のフレンチサラダ	ハム		にんじん	はくさい,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング		21.9 g
	手作りキャラメルプリン		牛乳				プリンの素		348 mg
28火	ごはん/牛乳	まるごと武雄給食の日				米			637 kcal
	若楠ポークと大豆の揚げ煮	ぶた肉,大豆			しょうが	かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	27.2 g
	チンゲン菜のごま和え			チンゲンサイ,にんじん	きゅうり,れんこん	砂糖	ごま	しょうゆ	16.9 g
	つんぎーだご汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう,しめじ	さといも,小麦粉,白玉粉		しょうゆ,酒,にぼし	380 mg
29水	ミルクパン/牛乳	世界の味めぐり「ウクライナ」				パン			635 kcal
	チキンキエフ	とりむね肉			玉ねぎ,マッシュルーム,かぶ,キャベツ,にんにく	パン粉,米粉	バター	塩,こしょう,白ワイン,香草パウダー	30.7 g
	豆のサラダ	ツナ,ひよこめ,大豆		にんじん	きゅうり,とうもろこし,えだまめ	砂糖	マヨネーズ	酢,塩,こしょう	24.8 g
	ボルシチ	ぶた肉	生クリーム	にんじん,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム,かぶ,キャベツ,にんにく	じゃがいも,小麦粉	オリーブ油	赤ワイン,パセリ,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,とりがら	318 mg
30木	ごはん/牛乳	日本の味めぐり「北海道」				米			600 kcal
	ザンギ	とり肉			しょうが,にんにく	小麦粉	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	24.9 g
	ツナとブロッコリーのごま和え	ハム		ブロッコリー,にんじん	きゅうり,とうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ	20.6 g
	三平汁	鮭,とうふ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう,しめじ	こんにゃく		塩,しょうゆ,本みりん,酒,こんぶ	302 mg
31金	ごはん/牛乳	日本食をあじわおう！すきやき				米			599 kcal
	すき焼き風煮	牛肉,焼き豆腐		にんじん,ねぎ	しめじ,はくさい,玉ねぎ	砂糖,こんにゃく	油	塩,しょうゆ,酒,みりん,マロニー	23.5 g
	野菜のごま酢和え	かにかま		にんじん	きゅうり,ごぼう,もやし	砂糖	ごま	酢,しょうゆ,塩	18.3 g
	手作りそばろふりかけ	とりひき肉	ひじき	だいこん葉	しょうが	砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,本みりん	354 mg