



# 1月 給食予定献立表



平成30年度

はしの日: 9日、10日、11日、16日、18日、23日、24日、25日、29日、30日、31日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		1人あたり (Kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
8	火			根菜カレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天	小松菜 人参	しょうが んにく れんこん ごぼう 大根 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン みかん パイン 黄桃	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	植物油	837	21.0	22.0	2.4	
9	水	//		七草ごはん サバのみそ煮 即席漬け かきたま汁	サバ 豆腐 卵 みそ	牛乳	しそ ほうれん草 みつば	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 三温糖 でん粉	いりごま	797	35.2	23.6	3.8	
七草の献立															
10	木	//		みそラーメン 魚とカシューナッツの中華炒め ヨーグルト	豚肉 みそ タラ	牛乳 ヨーグルト	人参 にら ピーマン	長ねぎ んにく しょうが もやし とうもろこし たけのこ 玉ねぎ	ラーメン でん粉 さつま芋 砂糖	いりごま ごま油 植物油 カシューナッツ	774	31.5	28.2	2.8	
11	金	//		すき焼き丼 大根のみそ汁 白玉ぜんざい	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 小豆	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 えのきたけ しらたき	ごはん 砂糖 白玉もち 三温糖 でん粉 じゃが芋	植物油	881	33.5	22.1	3.0	
鏡開き献立															
15	火			トマトクリームスパゲティ オニオンエッグスープ 流山小松菜マフィン	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム チーズ	人参 トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ たもぎ草 とうもろこし	スパゲティ 小麦粉 でん粉 グラニュー糖	オリーブオイル 植物油 バター	853	30.4	34.3	2.9	
16	水	//		ごはん アジの立田揚げ ひじきの炒め煮 さつま汁	アジ さつま揚げ 豚肉 みそ 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが 枝豆 大根 長ねぎ こんにゃく	ごはん でん粉 三温糖 さつま芋	植物油	857	35.8	26.8	2.9	
17	木			シナモントースト ポークビーンズ ジャーマンポテト かぶのスープ	大豆 豚肉 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 グリーンピース トマト パセリ かぶの葉 小松菜	玉ねぎ しいたけ マッシュルーム んにく かぶ とうもろこし	食パン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	植物油 バター	864	31.5	29.1	3.8	
18	金	//		五目ごはん おでん わかめの酢の物 みかん	鶏肉 がんも 油揚げ ちくわ 卵 さつま揚げ はんぺん	牛乳 昆布 わかめ	人参	ごぼう たけのこ 大根 きゅうり もやし みかん こんにゃく	ごはん じゃが芋 砂糖	いりごま	799	32.5	19.7	3.5	
21	月			麻婆豆腐丼 中華サラダ 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 杏仁豆腐 わかめ	人参 にら	しょうが 長ねぎ んにく もやし キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃 みかん パイン	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	818	30.3	24.5	2.4	
22	火			黒糖パン グラタン ポトフ オレンジ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ほうれん草 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ 大根 セロリ オレンジ	黒糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さつま芋 じゃが芋	バター	886	32.7	28.5	3.5	
23	水	//		梅ちりごはん 豆腐ハンバーグのおろしかけ のり酢和え 豚汁	じゃこ 豆腐 みそ 豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	梅 こんにゃく もやし しょうが 長ねぎ 白菜 ごぼう 大根	ごはん じゃが芋	植物油 いりごま	849	38.0	30.7	3.5	
24	木	//		ごはん サケのちゃんちゃん焼き 昆布の煮物 イカ団子汁	大豆 イカ みそ サケ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 長ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 三温糖 じゃが芋	バター	780	36.5	19.6	3.5	
北海道の献立															
25	金	//		菜めし みそカツ キャベツのおかか和え おふのすまし汁	豚肉 卵 みそ 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳	人参 小松菜 大根の葉	キャベツ もやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 おふ	植物油 いりごま すりごま	870	33.8	27.3	3.3	
愛知県の献立															
28	月			セルフフィッシュバーガー ヒュッツポット オランダのトマトスープ りんご	ホキ 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ りんご	丸パン パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	植物油 バター	791	29.3	26.1	3.7	
オランダの献立															
29	火	//		ほうとう 大根と豚肉の春雨煮 抹茶小豆蒸しパン	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 小豆	牛乳	人参 さやいんげん 抹茶	かぼちゃ ごぼう 長ねぎ しいたけ まいたけ 大根 しょうが	ほうとう 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉 さと芋	植物油 バター ごま油	792	28.3	23.7	3.2	
山梨県の献立															
30	水	//		ごはん じゃこふりかけ 長崎天ぷら 浦上そばろ なら玉汁	じゃこ みそ かつお節 鶏肉 卵 さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	人参 にら	ごぼう もやし 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 小麦粉 三温糖	植物油 いりごま	858	37.1	29.5	3.4	
長崎県の献立															
31	木	//		サンマのかば焼き丼 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	サンマ 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが 大根 もやし 白菜 長ねぎ	ごはん さと芋 砂糖 でん粉	植物油 すりごま いりごま	855	30.2	31.7	2.8	

【今月の目標：地域の産物や昔ながらの郷土料理を知ろう】

月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
833kcal	32.2g	26.3g	3.2g

1月24日から30日までは学校給食週間です。日本や世界の料理を楽しんでください。

\*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。