

1月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8	(水)			ミートソースサンドの具 コールスローサラダ マカロニスープ	763 kcal 35.6 g 24.8 g 3.1 g	牛肉 ふた肉 とり肉	牛乳	パセリ にんじん きゅうり	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング
9	(木)			イタリアンサラダ 冬野菜のカレー 青りんごゼリー	846 kcal 26.2 g 20.9 g 2.5 g	ふた肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ しいたけ しょうが	米 さつまいも ゼリー	油 ドレッシング
10	(金)			しゅうまい(3) チャプチェ 豆腐のチゲ風	849 kcal 31.4 g 24.7 g 2.9 g	しゅうまい ふた肉 みそ とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら しょうが	にんにく キムチ もやし たまねぎ しいたけ だいこん	米 はるさめ しらたき さとう	ごま油 ごま油
14	(火)			いわしおかか煮 みぞれあえ じゃがいものみそ煮	785 kcal 28.9 g 20.9 g 2.3 g	いわしおかか煮 なまあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しめじ えのきたけ たまねぎ だいこん	米 じゃがいも	さとう
15	(水)	上中		揚げパン 花野菜の Pasta サラダ カスレ(豚肉と豆のトマト煮) 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	895 kcal 36.8 g 33.1 g 2.9 g	ウインナー ふた肉 ひよこ豆 赤いんげん豆	牛乳 きなこ 青えんどう豆	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし カリフラワー にんにく	パン マカロニ じゃがいも さとう	油 ドレッシング ゼリー
		明中 本中		レーズンクリーム 花野菜の Pasta サラダ カスレ(豚肉と豆のトマト煮) 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	804 kcal 33.5 g 27.8 g 2.9 g	ウインナー ふた肉 ひよこ豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし カリフラワー にんにく	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	レーズンクリーム 油
16	(木)			かき揚げ 天丼のタレ いそべあえ すき焼き風煮	891 kcal 31.2 g 27.2 g 2.6 g	ふた肉 とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん しゅんぎく	キャベツ ねぎ かきあげ はくさい しいたけ	米 しらたき さとう	油
17	(金)	★		世界味めぐり(スペイン) バエリア風混ぜご飯の具 かんきつサラダ ★ソパデアポ(にんにくと卵のスープ)	776 kcal 29.9 g 19.7 g 2.7 g	いか あさり ベーコン 卵	牛乳 とり肉	トマト ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム とうもろこし	米 じゃがいも 焼きふ	油 ドレッシング
20	(月)			食育の日(地産地消) ゆめボーグのとんかつ・ソースがけ ほうれん草ともやしのおひたし 豆腐のみそ煮	876 kcal 30.9 g 30.2 g 2.5 g	ふた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎ だいこん もやし	米 小麦粉 むぎ パン粉	油
21	(火)	★		かみかみ給食 きびなごのカリカリフライ(3) 中華サラダ ★八宝菜	787 kcal 30.0 g 18.5 g 2.3 g	うずら卵 ふた肉	きびなごフライ 牛乳	にんじん こまつな はくさい グリーンピース	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし	米 はるさめ さとう かたくりこ	ごま油 油
22	(水)			肉団子(3) カレーソテー フルーツヨーグルト	891 kcal 28.8 g 27.0 g 2.3 g	肉団子	牛乳 ヨーグルト	にんじん パイナップル みかん	もやし とうもろこし キャベツ ナタデココ	パン さとう カクテルゼリー	油
23	(木)			リクエスト給食(本郷中) からあげ こんにゃくサラダ みそけんちん いちごクレープ	872 kcal 33.7 g 23.7 g 3.7 g	みそ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう	キャベツ ねぎ しょうが だいこん	米 かたくりこ こんにゃく クレープ	油 ドレッシング
24	(金)			給食週間献立(佐賀県) シシリアンライスの具(肉・野菜・ノンエッグ マヨネーズ) 根菜汁	778 kcal 27.4 g 22.2 g 2.2 g	ふた肉 油あげ	牛乳	パプリカ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	りんご ごぼう しょうが きゅうり だいこん	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ
27	(月)			給食週間献立(秋田県) ハムフライ・ソースがけ おかか和え きりたんぼ汁	817 kcal 29.0 g 18.4 g 2.8 g	ハムカツ かつおぶし とり肉	牛乳	こまつな にんじん まいたけ	もやし ごぼう ねぎ だいこん	米 むぎ きりたんぼ こんにゃく	油
28	(火)	★		給食週間献立(京都府) ★セルフ衣笠丼 和風サラダ 白みそ豚汁	801 kcal 30.1 g 23.4 g 2.9 g	ふた肉 卵 みそ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん しめじ はくさい	キャベツ とうもろこし ごぼう ねぎ たまねぎ	米 さとう	油 ドレッシング
29	(水)	●		給食週間献立(愛知県) おぼろみそめん(麺・肉みそ) ひじきのごまあえ ●ヨーグルト	900 kcal 36.9 g 27.7 g 3.0 g	ふた肉 さつまいも 八丁みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン めん かたくりこ さとう	油 ごま
30	(木)			給食週間献立(北海道) さけのちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーサラダ 生揚げと小松菜のスープ	792 kcal 36.5 g 21.0 g 2.0 g	さけ みそ とり肉 なまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな とうもろこし しいたけ	たまねぎ キャベツ えだまめ ねぎ たけのこ	米 さとう かたくりこ	油
31	(金)	★		世界味めぐり(ハンガリー) ★オムレツ フレンチサラダ グヤーシュ(肉のパプリカ煮込み)	869 kcal 29.7 g 23.7 g 2.5 g	オムレツ ふた肉	牛乳	にんじん パプリカ トマト たまねぎ マッシュルーム	とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

