

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 ぶた肉 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 | ぶた肉 | 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 ぶた肉 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 ぶた肉 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 ぶた肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 | 牛乳 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 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 | ぶた肉 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 | ぶた肉 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 ぶた肉 | 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 | ぶた肉 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 | ぶた肉 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 | ぶた肉 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 ぶた肉 | 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。

