

1月献立予定表

日	曜日	卵 乳 アレルギー ^{代替食提供}	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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。 色付きの日は残量調査です。			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		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
8	木		ごはん	MILK	マナーの日 星のパスタサラダ シーフードカレー フルーツ杏仁風プリン	889 kcal 26.2 g 22.1 g 2.2 g	えび いか あさり ほたて	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん プロッコリー たまねぎ にんにく	とうもろこし えだまめ グリンピース しょうが	米 じゃがいも 小麦不使用パスタ 杏仁風プリン	油 ドレッシング
9	金		ごはん	MILK	牛丼 ゆかりあえ さつまいもの味噌汁	891 kcal 33.6 g 27 g 3.1 g	牛肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ゆかり ごぼう	キャベツ たまねぎ きゅうり たいこん	米 さとう さつま芋	油 ごま
13	火		ごはん	MILK	ギンダラの照焼 磯辺和え 生揚げと小松菜のスープ	738 kcal 31.2 g 19.7 g 2.5 g	豚肉 なまあげ ぎんだらの照焼	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん	ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	米	油 ごま油
14	水		きな粉米粉パン	MILK	明治中・本中 コーンサラダ 白菜のクリーム煮 富士山ゼリー	799 kcal 34.5 g 27.0 g 2.7 g	とり肉 鶏肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい グリンピース キャベツ	パン さとう じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング
			いちごミルク 揚げパン	MILK	上中 コーンサラダ 白菜のクリーム煮 富士山ゼリー	868 kcal 28.7 g 36.4 g 2.7 g	とり肉 鶏肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい グリンピース キャベツ	パン さとう ミルメーク じゃがいも ゼリー	油 クリームパウダー ^{ドレッシング}
15	木		ごはん	MILK	信田煮 野菜のにんにくしょうゆあえ 豚汁	765 kcal 26 g 19.6 g 2.7 g	ふた肉 豆腐 みそ 信田煮	牛乳	にんじん にんにく ごぼう もやし	キャベツ にんにく ねぎ たいこん	米 じゃがいも こんにゃく	ごま油 油
16	金		ごはん	MILK	北小 リクエスト給食 から揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ みかんゼリー	883 kcal 30.3 g 23.1 g 2.6 g	とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん にんにく しょうが	もやし キャベツ ねぎ はくさい	米 さとう かたくりこ はるさめ ワンタン みかんゼリー	油 ごま油 ドレッシング
19	月		おぎごはん	MILK	食育の日 めかじきのフライ・ソースかけ おひたし 生揚げと野菜の煮つけ	865 kcal 32.4 g 24.6 g 2.6 g	なまあげ メカジキフライ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ しいたけ えだまめ	米 むぎ さといも さとう こんにゃく	油 ごま
20	火		ごはん	MILK	かみかみ給食 豆腐ハンバーグおろしソース 五目きんぴら えのきのみそ汁	817 kcal 30.7 g 21 g 3.2 g	さつまあげ 油あげ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう えのきだけ たいこん	米 かたくりこ さとう こんにゃく	油
21	水		コッペパン	MILK	フルーツクリームサンド ポテトとお米のささみかつ ポトフ カレーパリッシュ	846 kcal 36.5 g 31.4 g 2.8 g	ふた肉 ミートボール ささみかつ	牛乳 脱脂粉乳 小魚	にんじん たまねぎ キャベツ りんご 洋なし	パン さとう じゃがいも	油 クリームパウダー	
22	木		ごはん	MILK	さばのみそ煮 ごますあえ けんちん汁	758 kcal 29.5 g 18.6 g 3 g	さばみそ煮 豆腐	牛乳	にんじん にんじん ごぼう ねぎ	キャベツ もやし ごぼう たいこん	米 さとう さといも こんにゃく	ごま ごま油
23	金	★	ごはん	MILK	世界味めぐり(タイ) エンジョイイングリッシュデー(明小) ★オムレツ セルフガパオライス フォーのスープ アセロラマンゴーゼリー	831 kcal 30.9 g 23.1 g 2.6 g	オムレツ とり肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン こまつな ハジル	しめじ もやし ねぎ キャベツ たまねぎ	米 さとう 米粉めん ゼリー	油
26	月		むぎごはん	MILK	給食週間(岐阜) けいちゃん ほうれん草のおかか和え すったて汁	796 kcal 31.2 g 21.6 g 2.9 g	とり肉 豚肉 みそ ぶた肉 豆乳 大豆 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ	しょうが たまねぎ ごぼう もやし にんにく はくさい	米 さつまいも こんにゃく むぎ	油
27	火	●	いろいろまいり ごはん	MILK	給食週間(上三川町①) アスパラガスのソテー ミニトマト ハヤシライス ●県産いちごヨーグルト	882 kcal 31 g 25.5 g 2 g	ベーコン 牛肉	牛乳 いちごヨーグルト	アスパラ ミニトマト にんじん グリンピース	キャベツ しめじ たまねぎ マッシュルーム	米 いろいろ米 バター	油 バター
28	水		ミルクコッペパン	MILK	給食週間(吾の給食) くじらの甘辛竜田 キャベツのサラダ カレースープ ブルーベリージャム	718 kcal 27.4 g 26.4 g 3.6 g	ふた肉 くじら塩竜田	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ごま ドレッシング ジャム
29	木		ごはん	MILK	給食週間(上三川町②) やしおマスのムニエル にらともやしのごま和え ビルマ汁(すいとん入り)	882 kcal 40.9 g 20.8 g 2.5 g	やしおまますムニエル ぶた肉	牛乳	トマト にら さやいんげん にんじん なす	にんにく もやし たまねぎ レモン	パン さとう さとう じゃがいも	バター ごま 油
30	金	★	ごはん	MILK	給食週間(上三川町③) セルフ黒チャーハン (肉・野菜・★錦糸卵) コーンスープ デコポン	843 kcal 30.5 g 21.2 g 2.7 g	ふた肉 やきぶた 鶏肉 卵	牛乳	にら アスパラ こまつな かんぴょう	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし デコポン	米 かたくりこ かたくりこ	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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

