



献立予定表

西原村立西原中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		注目してほしい 食材・料理
					黄	赤	緑			
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
8	水	ポークカレー	 牛乳	コーンサラダ フルーツカクテル	米 麦 砂糖 油 さつま芋 じゃがいも	牛乳 チーズ 豚肉	人参 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり みかん もも パイン レモン	823	24.5	カレー
9	木	麦ごはん	 牛乳	里芋とじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ひじきのり佃煮	米 麦 里芋 こんにやく じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 しらす わかめ ひじき のり	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり キャベツ	703	25.5	里芋
☆ 1月10日「鏡開き」☆										
10	金	ミルクパン	 牛乳	五目うどん 野菜かきあげ 小豆白玉	パン 砂糖 うどん麺 油 白玉餅	牛乳 小豆 鶏肉 かまぼこ かつお・昆布だし	人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ ねぎ 春菊	863	30.7	鏡開き
14	火	七草ごはん	 牛乳	しぐれ煮 つみれ汁	米 麦 油 しらたき ごま 砂糖 里芋 山芋	牛乳 しらす 茎わかめ 魚のすりみ 牛肉 いりこだし	大根 かぶ 水菜 人参 れんこん ごぼう ねぎ 生姜	745	29.7	春の七草
15	水	麦ごはん	 牛乳	さばのゆずみそ煮 紅白なます 雑煮	米 麦 砂糖 ごま もち 里芋	牛乳 さば 鶏肉 ちくわ するめいか かつお・昆布だし	生姜 ゆず 大根 ごぼう 人参 春菊 しいたけ	823	35.8	ゆず
☆ 絵本コラボメニュー「おいしいふくやさん」～おにぎり・えびの天ぷら～ ☆										
16	木	セルフ おにぎり	 牛乳	えびの天ぷら さつま芋の味噌汁 ゆかりあえ	米 油 さつま芋 かぼちゃ	牛乳 えび のり 油あげ いりこだし	玉ねぎ ねぎ キャベツ ゆかり もやし	743	27.3	「おいしい ふくやさん」
17	金	レーズンパン	 牛乳	ミートソース・スパゲティ ナッツサラダ 黄桃缶	パン ピーナッツ スパゲティ 油	牛乳 大豆 チーズ 豚ひき肉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ きゅうり キャベツ 黄桃	776	30.8	黄桃
20	月	麦ごはん	 牛乳	呉汁 焼きししゃも ごま和え のりかつおふりかけ	米 麦 里芋 こんにやく ごま 砂糖	牛乳 油あげ 大豆 のり ししゃも かつおぶし いりこだし	人参 ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし	701	33.1	呉汁
21	火	丸パン	 牛乳	魚のフライ 手作りタルタルソース ボイル野菜 コンソメスープ	パン 油 マヨネーズ(卵黄)	牛乳 卵 ベーコン ホキ ヨーグルト	玉ねぎ ピクルス パセリ キャベツ 白菜 人参 コーン エリンギ	771	30.6	手作り タルタルソース
22	水	麦ごはん	 牛乳	麻婆豆腐 もやしの中華和え	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 油 てんぷん	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 しらす	人参 玉ねぎ しいたけ にんにく 生姜 もやし にら	746	32.2	もやし
23	木	高菜飯	 牛乳	かきたま汁 田楽 カリカリきゅうり	米 麦 油 ごま油 ごま てんぷん 砂糖	牛乳 しらす かまぼこ 卵 厚揚げ かつお・昆布だし	高菜 玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり 大根 えのきたけ 生姜	725	28.8	ふるさと くまさんデー
☆ 1月24日「給食記念日」 24～30日「給食週間」 ☆										
24	金	黒糖パン	 牛乳	豚と大根のスープ 鯨メンチカツ コールスロー	パン 砂糖 黒砂糖 じゃがいも 油	牛乳 油あげ 豚肉 くじら	大根 キャベツ 水菜 きゅうり しいたけ 人参 コーン	785	35.0	給食記念日
☆ 絵本コラボメニュー「ぎょうざつかったの」～ぎょうざ～ ☆										
27	月	ペペロン チャーハン	 牛乳	餃子 中華スープ ナムル	米 麦 油 ごま油 てんぷん 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 ツナ 鶏肉	人参 玉ねぎ 白菜 もやし 枝豆 キャベツ チンゲン菜 にら にんにく 生姜 ほうれん草	762	29.2	「ぎょうざ つかったの」
28	火	丸パン	 牛乳	さつま芋のクリーム煮 水菜のサラダ トマトミートオムレツ	パン 砂糖 米粉 ごま マカロニ 油 さつま芋	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ クリーム ツナ 卵	人参 玉ねぎ コーン トマト 大根 水菜	767	33.1	南瓜
29	水	さつまいも おこわ	 牛乳	白菜の味噌汁 春雨のマヨサラダ	米 もち米 春雨 油 さつま芋 ごま マヨネーズ(全卵)	牛乳 小豆 豆腐 いりこだし	白菜 人参 えのきたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ コーン	708	19.9	白菜
30	木	ごはん	 牛乳	鮭の塩焼き 栄養すいとん	米 砂糖 薄力粉 白玉粉 里芋	牛乳 鮭 油あげ 鶏肉 いりこだし	大根 ごぼう 人参	744	35.5	給食週間
31	金	ミルクパン	 牛乳	レバーのケチャップ和え わかめスープ いちご	パン 砂糖 油 ごま てんぷん 薄力粉 じゃがいも さつま芋 ピーナッツ ごま油	牛乳 レバー かまぼこ 鶏肉 わかめ 豆腐	人参 生姜 にんにく ビーマン 玉ねぎ もやし ねぎ いちご	757	38.8	いちご

☆献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。