



1月 学校給食献立予定表(中学校)



2023. 1 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなさいりょう			えいようりょう エネルギー たんぱく じつ(%)
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしづととのえる	
10	か	ミルクパン	牛乳	ポトフスープ 照り焼きチキン ビーンズサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン ジャガイモ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり コーン 枝豆	790 36.5
11	すい	ごはん	牛乳	雑煮 ホキ天玉揚げ かわりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ホキ あおさ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 もち 小麦粉 ごま 油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり れんこん なす なたまめ しょうが	790 28.6
12	もく	ごはん	牛乳	チゲ風スープ ぎょうざ② ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	こめ 麦 ごま油 さとう ごま 油 小麦粉	たまねぎ にんじん だいこん 白菜 きくらげ もやし ほうれん草 キャベツ にら にんにく しょうが	764 26.5
13	きん	ごはん	牛乳	けんちん汁 いわし生姜煮 ひじきの和え物	牛乳 油揚げ 豆腐 いわし ひじき チーズ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 さといも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	763 28.8
16	げつ	ごはん	牛乳	タイピーエン れんこんつくね② 大根サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ ツナ うずら卵	こめ 麦 はるさめ ごま油 パン粉 油	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 だいこん きゅうり れんこん	739 27.4
17	か	ごはん	牛乳	さつま汁 さばの塩焼き 白菜のごまネーズあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 さば みそ (煮干だし)	こめ 麦 さつまいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま 油	だいこん にんじん ねぎ コーン 白菜	822 32.4
18	すい	揚げパン	牛乳	きのこのクリームシチュー ツナサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 ツナ スキムミルク	コッペパン さとう 油 バター じゃがいも 小麦粉	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく 枝豆	746 31.6
19	もく	古代米ごはん	牛乳	はんべん汁 鶏の天ぷら 五目きんぴら	牛乳 魚肉すりみ 鶏肉 さつま揚げ わかめ (かつお・昆布だし)	こめ 黒米 赤米 緑米 香り米 もち米 さとう ごま油 やまいも ごま こんにゃく でん粉	にんじん たまねぎ ねぎ えのき ごぼう 枝豆	719 25.1
20	きん	ごはん	牛乳	すきやき 厚焼きたまご れんこんの和え物	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 卵	こめ 麦 マロニー さとう ごま	白菜 ねぎ えのき れんこん しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース コーン たけのこ	817 30.3
23	げつ	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ にんじんショーマイ② かつのりサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ 大豆 みそ 魚肉すりみ のり かつお節	こめ 麦 さとう ごま油 片栗粉 油 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	829 30.7
24	か	ごはん	牛乳	栄養すいとん くじらメンチカツ シモンドレッシングあえ	牛乳 鶏肉 鯨肉 油揚げ ちくわ 豆腐 削り節 卵 (煮干だし)	こめ 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり しょうが たまねぎ りんご	809 30.4
25	すい	丸パン	牛乳	ミネストローネ 天草まだいのバジルオリーブ焼き かぼちゃサラダ	牛乳 ベーコン たい チーズ 天草まだいのバジルオリーブ焼き かぼちゃサラダ	丸パン マカロニ さとう オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト きゅうり かぼちゃ にんにく バジル	813 37.1
26	もく	ごはん	牛乳	天草大王のカレー スコッチャイック フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク ヨーグルト 卵	こめ 麦 ジャガイも 油 パン粉 りんご パイン バナナ もも	たまねぎ にんじん みかん りんご パイン バナナ もも にんにく しょうが 枝豆	944 32.9
27	きん	ぶえんずし	牛乳	あおさ汁 ごぼうの和え物 クレープ	このしろ 牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 あおさ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 クレープ ごま 片栗粉 油	たまねぎ にんじん ねぎ えのき ごぼう きゅうり れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ	696 26.1
30	げつ	ごはん	牛乳	豚汁 ヒラダイのフライ しそ昆布あえ	牛乳 豚肉 油揚げ ヒラダイ 昆布 みそ (煮干だし)	こめ 麦 さといも こんにゃく 油 パン粉	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	767 31.1
31	か	ごはん	牛乳	ちゃんこ鍋 ふんわり豆腐バーグ 切干大根の酢の物	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ちくわ 魚肉すりみ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 さとう ごま 油 ごま油 やまいも パン粉	にんじん 白菜 みずな ねぎ もやし えのき たまねぎ だいこん きゅうり れんこん	767 29.9

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

全国学校給食週間