



1月 学校給食献立予定表(中学校)



2022.1 本渡学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
11	か	ミルクパン	牛乳	平めんスープ ミートハンバーグ ビーンズサラダ	牛乳 ぶたにくとりにく 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン クイッティオ 油 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ ねぎ きゅうり コーン	813	34.1
12	すい	ごはん	牛乳	雑煮 ししゃもフライ② しそきくらげあえ	牛乳 とりにく 油あげ かまぼこ ししゃも (かつおだし・昆布だし)	米 麦 白玉もち 油 小麦粉 パン粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	837	31.3
13	もく	ごはん	牛乳	豚汁 五目厚焼きたまご ごまねーズあえ	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ 卵 ツナ (にぼしだし)	米 麦 さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい コーン ねぎ しょうが	786	31.3
14	きん	ごはん	牛乳	ちゃんこ鍋 大豆とごぼうのミンチカツ かつのりサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく 豆腐 ちくわのり かつお節 ツナ 大豆 (かつおだし・昆布だし)	米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 パン粉	にんじん はくさい 水菜 もやし えのきだけ きゅうり キャベツ ごぼう	838	33.2
17	げつ	ごはん	牛乳	のっべい汁 鶏タレ焼きたんご② れんこんの和え物	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ 卵 (にぼしだし)	米 麦 さといも こんにゃく 小麦粉 片栗粉 ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん きゅうり	772	29.5
18	か	米粉パン	牛乳	天草ソーススープ 天草真鯛のバジルオリーブ焼き パンプキンサラダ	牛乳 ベーコン 真鯛	米粉パン マカロニ ジャガイモ オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ 油	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり かぼちゃ にんにく バジル	798	37.9
19	すい	古代米ごはん	牛乳	かきたま汁 さばゆずみそ煮 菜果なます	牛乳 卵 とりにく 豆腐 ちくわ さば みそ 大豆 (かつおだし・昆布だし)	米 黒米 片栗粉 さとう	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ だいこん きゅうり 黄桃 みかん ゆず	795	34.1
20	もく	ココアパン	牛乳	春雨スープ 若鶏のピカタ 枝豆サラダ	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ ツナ	コッペパン さとう 油 卵 はるさめ ごま油 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし 枝豆 コーン きゅうり	816	32.8
21	きん	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ れんこんはさみ揚げ 白菜の昆布あえ	牛乳 厚あげ ぶたにく みそ 昆布	米 麦 さとう ごま油 片栗粉 油 ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ はくさい れんこん きゅうり しょうが にんにく	887	30.3
24	げつ	ごはん	牛乳	ポークカレー チキンナゲット② かわりあえ	牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク 大豆	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご きゅうり だいこん なたまめ なす れんこん キャベツ にんにく しょうが	875	30.5
25	か	ごはん	牛乳	あおさ汁 ぶりフライ シモンドレッシングあえ	牛乳 豆腐 ちくわ ぶり 削り節 あおさ (かつおだし・昆布だし)	米 麦 油 ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ もやし きゅうり りんご	795	31.5
26	すい	揚げパン	牛乳	トマトシチュー オムレツ アーモンドサラダ	牛乳 とりにく 卵 きな粉	黒糖パン さとう ジャガイモ 米粉 アーモンド 油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト ほうれん草 コーン にんにく	866	36.0
27	もく	ごはん	牛乳	チゲ風スープ チヂミ ナムル	牛乳 ぶたにく とりにく 豆腐 みそ 卵	米 麦 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん 白菜キムチ だいこん にら にんにく もやし ほうれん草 しょうが	724	25.4
28	きん	ごはん	牛乳	栄養すいとん くじらメンチカツ ごま酢あえ	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ 卵 鯨肉 豆腐 (にぼしだし)	米 麦 すいとん 油 小麦粉 ごま さとう パン粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	799	30.5
31	げつ	ごはん	牛乳	すまし汁 いわしおかか煮 ひじきの和え物	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 いわしあかつお節 ひじき (かつおだし・昆布だし)	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきだけ きゅうり キャベツ ねぎ	753	30.3

給食週間中は昔の給食メニューなどテーマに沿った献立を実施します。
詳しくは給食だより1月号をお読みください！

※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