

1 月分 給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こ ん だ て め い	1献立 (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (水)	丸パン 牛乳 五目うどん ツナサラダ	688 29.2	鶏肉 油揚げ かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ スイートコーン	丸パン うどん	オリーブ油
9 (木)	麦ごはん 牛乳 トンカツ ちくわのごまあえ 豆腐のみそ汁	727 28.6	ローストンカツ 竹輪 かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 カットわかめ だしりこ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのき	米 ぶちまる君	油 ごま ねりごま
鏡開き								
10 (金)	丸パン 牛乳 鶏のてりやきパティ 変わりきんぴら ぜんざい	755 29.2	てりやきパティ 鶏肉 さつま揚げ あずき	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう	丸パン 糸こんにゃく 三温糖 白玉餅	油
14 (火)	麦ごはん 牛乳 みそおでん 磯和え	701 29.7	鶏肉 うすら卵 生揚げ 竹輪 かつお節 米みそ 赤みそ	牛乳 だし昆布 焼きさざみのり	にんじん 小松菜	こんにゃく だいこん キャベツ もやし	米 ぶちまる君 さといも 三温糖	
15 (水)	食パン 牛乳 クリームシチュー じゃこサラダ マーシャルビーンズ	701 25.3	鶏肉	牛乳 普通牛乳 クリーム チーズパウダー ちりめん	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 小麦粉 三温糖	有塩バター オリーブ油 大豆チョコ
山鹿の日 (お姫さんだんご汁)								
16 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ごま酢和え お姫さんだんご汁	764 26.3	いわし生姜煮 鶏肉 竹輪 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖 小麦粉 さつまいも	いりごま
ふるさとくまさんデー (天草)								
17 (金)	たこめし 牛乳 大豆と豆腐のフライ おかか和え わかめ汁	716 28	たこ 大豆と豆腐フライ かつお節 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのき	米 三温糖	油
20 (月)	麦ごはん 牛乳 がんもと野菜のうま煮 ゆかり和え	767 27.8	がんもどき 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん しそふりかけ	たけのこ ごぼう こんにゃく もやし れんこん しいたけ きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	
21 (火)	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏の黒ごま山椒 昆布のさっぱり和え 大根のみそ汁	751 30	鶏肉 生揚げ 麦みそ	牛乳 刻み昆布 カットわかめ だしりこ	こねぎ にんじん 葉ねぎ	おろししょうが きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	米 ぶちまる君 米粉 澱粉 三温糖	大豆油 いりごま黒 いりごま白
22 (水)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ	750 22.6	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり しらたき	米 ぶちまる君 じゃがいも 小麦粉 三温糖	マーガリン 油 いりごま すりごま オリーブ油
23 (木)	食パン 牛乳 ガーリックスパゲッティ マセドアンサラダ	783 28.4	ベーコン ロースハム	牛乳 クッキングチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	食パン スパゲッティ じゃがいも	油 卵抜きマヨネーズ オリーブ油
給食が始まった日の献立								
24 (金)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け 貝だくさんみそ汁	654 34.1	さけ 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 塩昆布 カットわかめ だしりこ	にんじん 葉ねぎ	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	米 ぶちまる君 じゃがいも	
27日~31日 給食週間~大阪万博にあるパビリオン(博覧会場の展示館)の国について紹介します フランス								
27 (月)	バターライス 牛乳 鶏肉のプロバンス風 人参ラペ	701 22.3	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん ダイストマト缶	スイートコーン たまねぎ しめじ にんにく きゅうり レーズン	米 はちみつ	バター マーガリン 油 オリーブ油
中国								
28 (火)	麦ごはん 牛乳 酸辣湯 ぎょうざ バンバンジーサラダ	728 29.2	絹ごし豆腐 生卵 鶏肉 ぎょうざ とりささみチャンク	牛乳 カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖	いりごま ごま油
オランダ								
29 (水)	コッペパン 牛乳 トマトスープ キベリング フリット	762 28.4	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん ダイストマト缶 パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン 小麦粉 米粉 皮付きポテト	大豆油 卵抜きタルタルソー ス
スペイン								
30 (木)	パエリア 牛乳 野菜のスープ煮 オムレツ キャベツのサラダ	709 25.3	いか 鶏肉 トマトオムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ きゅうり	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	バター
大阪								
31 (金)	お好みトースト 牛乳 肉団子と春雨のスープ フルーツヨーグルト	704 27.2	ツナ かつお節 ミートボール	青粉 牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ おろししょうが きくらげ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	食パン 澱粉 春雨 上白糖	卵抜きマヨネーズ

※献立は都合により変更することがあります