

1月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	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。			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			
10	火				和風ドライカレー からしあえ みそしる	822 kcal 42.0 g 12.1 g 2.7 g	なまあげ みそ 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも	油
11	水				レーズンクリーム グリーンサラダ 鶏肉のトマト煮 チョコクレープ	806 kcal 31.8 g 29.4 g 2.4 g	とり肉 肉団子	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ	パン じゃがいも さとう レーズンクリーム	油
12	木	★			わかさぎのカリカリフライ (3) ごまあえ ★おでん なっとう	776 kcal 31.3 g 17.8 g 2.4 g	なっとう ちくわ うすら卵 さつまあげ	わかさぎ 牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	もやし だいこん	ごはん さとう	ごま
13	金				ぶたにくと厚揚げのチリソース炒め 香味サラダ 中華スープ	732 kcal 29.3 g 17.0 g 2.6 g	なまあげ ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん グリンピース きゅうり	たまねぎ たけのこ キャベツ えだまめ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油
16	月				お魚と野菜のステーキ 肉じゃが いちご (2)	820 kcal 28.2 g 19.2 g 1.9 g	お魚ステーキ ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも 麦 ゼリー	油
17	火				かつおみぞれ煮 いそべあえ ぎょうざチゲスープ	784 kcal 31.7 g 19.0 g 2.7 g	かつお ぶた肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	キャベツ はくさい ねぎ	ごはん	油
18	水				リクエスト給食 (明治中学校) 鶏肉のマーマレード焼き セルフフルーツクリームサンド ミネストローネ 豆乳プリンタルト	889 kcal 35.0 g 34.2 g 2.8 g	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー なし もも	パン タルト マーマレード じゃがいも	油
19	木				食育の日・魚をたべよう給食 メロの西京焼き れんこんのきんぴら 和風スープ	788 kcal 31.9 g 21.3 g 2.7 g	メロ ちくわ 凍りとうふ とり肉	牛乳	にんじん こまつな はくさい ごぼう	れんこん えだまめ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう	油
20	金	★ ●			セルフ皿うどん しゅうまい (3) かんぴょうサラダ ★●マラーカオ	788 kcal 29.2 g 34.1 g 2.5 g	ぶた肉 かまぼこ しゅうまい	牛乳	にんじん こまつな コーン	たまねぎ きゅうり キャベツ かんぴょう	めん かたくり粉 マラーカオ	油
23	月				アスパラガスのソテー ビーフカレー メロンゼリー	786 kcal 36.3 g 17.5 g 2.5 g	ベーコン 牛肉	牛乳 脱脂粉乳	アスパラ にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	油
24	火	全 国 校 給 食 週 間			かみかみ給食 サケの塩焼き はりはり漬け 田舎汁	786 kcal 36.3 g 17.5 g 2.5 g	さけ とり肉 みそ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん かんぴょう ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油
25	水				ブルーベリージャム 豚肉コロッケ ソース 千切りキャベツのサラダ カレーシチュー	832 kcal 31.0 g 30.8 g 3.3 g	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい グリンピース たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも ジャム	油
26	木				世界味めぐり (アメリカ) テータースティック (3) バーベキューポーク チキンヌードルスープ	809 kcal 32.2 g 21.1 g 2.2 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな	えだまめ たまねぎ キャベツ	ごはん テータースティック はちみつ マカロニ	油
27	金	★ ●			セルフ黒チャーハン (肉そぼろ) ★錦糸卵 セルフ黒チャーハン (野菜) コーンスープ ●ヨーグルト	884 kcal 32.9 g 23.2 g 2.8 g	ぶた肉 卵 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にら アスパラ	たまねぎ かんぴょう キャベツ コーン	ごはん かたくり粉	油
30	月				ヤンニョムチキン 切り干し大根のごま酢和え トック入りスープ	858 kcal 29.4 g 21.6 g 2.5 g	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん きゅうり しいたけ	ごはん 麦 さとう トック	油 ごま ごま油
31	火				和風ハンバーグ きなこあえ 塩こうじスープ 白桃コンポート	884 kcal 32.4 g 23.8 g 3.5 g	ハンバーグ とり肉 きな粉	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん もも はくさい	たまねぎ もやし だいこん しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	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。

