

# 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		
9	(火)		ごはん	きびなごカリカリフライ(3) 中華サラダ 麻婆豆腐	816 kcal 29.7 g 21.1 g 1.8 g	ふた肉 豆腐 みそ	牛乳 きびなご	にんじん にんにく しょうが たまねぎ	もやし キャベツ たけのこ しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	大豆油 ごま油
10	(水)		コッペパン	キャラメルクリーム 白いんげん豆のサラダ ポークストロガノフ	755 kcal 34.5 g 28.8 g 2.3 g	ふた肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー コーン	カリフラワー えだまめ マッシュルーム たまねぎ	パン バター キャラメルクリーム	大豆油
11	(木)		ミニごはん	こまつなと油揚げのごま炒め うどん カレーうどんの汁 大福	852 kcal 27.6 g 20.4 g 3.1 g	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ	ごはん うどん さとう	大豆油 ごま油 ごま
12	(金)		ごはん	<b>かみかみ給食</b> 中華そばごはんの具 かみかみサラダ 大根スープ	795 kcal 29.1 g 23.9 g 2.2 g	ふた肉 とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ キャベツ 切干大根	ごはん さとう	ごま油 大豆油
15	(月)		麦ごはん	タッカルビ トックスープ いちご(2)	795 kcal 30.6 g 15.9 g 2.5 g	とり肉 ふた肉 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう キャベツ しょうが	たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ	ごはん むぎ さつまいも さとう トック	大豆油
16	(火)		ごはん	魚をしっかり食べよう 赤魚の西京焼き ひじきのごまあえ 肉豆腐	800 kcal 38 g 19.9 g 2 g	赤魚 ふた肉 豆腐	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくり粉	大豆油 ごま
17	(水)		コッペパン	ポテトとお米のササミカツ フルーツクリームサンド ポトフ	850 kcal 36.1 g 31.4 g 3 g	ふた肉 ササミカツ ミートボール	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もも パイナップル	パン さとう	大豆油 じゃがいも
18	(木)	★	ごはん	からしあえ ★おでん 納豆	768 kcal 31.6 g 16 g 2.6 g	うずら卵 さつまいも 野菜ボール	牛乳 こんぶ ちくわ なっとう	こまつな にんじん	はくさい もやし だいこん	ごはん さといも	ごま
19	(金)		わかめごはん	<b>リクエスト給食(上三川中)</b> とり肉のからあげ 春雨サラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	877 kcal 30.5 g 21.2 g 3.9 g	ふた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しいたけ	もやし キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん かたくり粉 ワンタン さとう	ごま油 大豆油
22	(月)	★	麦ごはん	わかめのサラダ ★エッグカレー みかんゼリー	870 kcal 28.9 g 21.1 g 2.4 g	とり肉 うずら卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん グリーンピース しょうが	もやし たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも	大豆油
23	(火)		ごはん	さばのみそ煮 いそべあえ ぎょうざチゲスープ	834 kcal 28.9 g 24.9 g 2.5 g	さば ふた肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	もやし はくさい ねぎ	ごはん	大豆油
24	(水)	●	パンスパン	<b>愛知県</b> みそカツ ポイルキャベツ ミネストローネ ●黒ごまプリン	757 kcal 31.1 g 27.1 g 3.1 g	ヒレカツ とり肉 みそ いんげん豆 えんどう豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ	パン じゃがいも さとう マカロニ	大豆油
25	(木)	☆	ごはん	<b>神奈川県</b> サンマー丼の具 豆乳仕立ての野菜汁 アーモンドカル	792 kcal 31.3 g 19.4 g 2.3 g	ふた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 小魚	にんじん こまつな ごぼう ねぎ	たまねぎ もやし だいこん はくさい	ごはん さつまいも かたくり粉	大豆油 ごま油 アーモンド
26	(金)		ごはん	<b>宮崎県</b> チキン南蛮 タルタルソース(卵なし) キャベツのサラダ ざぶ汁	854 kcal 26.9 g 24.1 g 2.4 g	とり肉 かまぼこ 生あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ しいたけ ごぼう	きゅうり だいこん キャベツ ねぎ	ごはん かたくり粉 じゃがいも さとう	大豆油
29	(月)	★	麦ごはん	<b>栃木県(上三川町)</b> セルフ黒チャーハン (肉とほろ・野菜・★錦糸卵) コーンスープ 豆乳パンナコッタ(レモン)	884 kcal 32.1 g 24.7 g 2.9 g	ふた肉 高野豆腐 卵	牛乳 ロースハム	にら アスパラガス かんぴょう	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	ごはん むぎ かたくり粉	大豆油
30	(火)		ごはん	<b>宮城県</b> モロのカレーマヨ焼き(卵なし) ゆかりあえ おくずかけ	751 kcal 30.7 g 16.5 g 1.9 g	モロ 油あげ	牛乳	にんじん ゆかり こまつな さやいんげん	キャベツ ごぼう しいたけ	ごはん さといも 豆 かつくり粉 そうめん	ごま
31	(水)		はちみつパン	メンチカツ ソース コーンサラダ 白菜のクリーム煮	858 kcal 33.2 g 32.2 g 3.5 g	メンチカツ とり肉	牛乳	にんじん たまねぎ	キャベツ はくさい グリーンピース コーン	パン じゃがいも	大豆油

◎ 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ギーについては献立詳細表を参考にしてください。

