



































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)				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)				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)				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)				かみかみ給食 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)				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)				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)				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 バイン みかん	パン さとう	大豆油 じゃがいも
18	(木)	★			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)				リクエスト給食 (上三川中) 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)	★			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)				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)	●			愛知県 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)	☆			神奈川県 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)				宮崎県 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)	★			栃木県 (上三川町) 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)				宮城県 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 豆ふ かたくり粉 そうめん	ごま
31	(水)				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。

