

令和2年1月 学校給食献立表

東脊振 中学校



日	献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちややくにくなる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちやうしをよとる 体の調子を整える	ちやうみりよう 調味料
8 水	ごはん	いわしフライ	いわしフライ	あぶら		
		七草風汁麵	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、煮干し	めん	にんじん、だいこん葉、こまつな	しょうゆ、みりん、だし
		紅白なます		砂糖	だいこん、にんじん	酢、しお
		のりのつくだ煮	のりのつくだ煮			
		チョコクレープ		チョコクレープ		
9 木	ごはん	はんぺんフライ	はんぺんフライ	あぶら		
		肉豆腐	牛肉、豆腐	こんにやく、砂糖	ごぼう、はくさい	しょうゆ、みりん、酒
		法蓮草のごま和え		砂糖、ごま	ほうれんそう、にんじん、もやし	しょうゆ
10 金	ごはん	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉	マヨネーズ		みそだれ
		もちもち汁	豚肉、煮干し	もち、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、しお、酒、みりん
		白和え	白和えの素	砂糖、ごま	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、れんこん	みそ、しお
		ふりかけ				ふりかけ
14 火	ごはん	豚カツ	豚肉ロースカツ	あぶら		
		豆腐と卵のスープ	たまご、豆腐、煮干し	かたくり粉	玉葱、ほうれんそう、きくらげ	しょうゆ、しお
		ひじき煮	ひじき、大豆、油揚げ	こんにやく、砂糖	にんじん	かつおだし、しょうゆ
15 水	ごはん	さばの塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
		白菜とさつま芋のクリーム煮	鶏肉、豆乳	さつまいも	はくさい、にんじん、玉葱	シチューの素、コンソメ
		かぶのゆかり和え	かまぼこ		かぶ、きゅうり	ゆかり
		フィッシュチーズ	フィッシュチーズ			
16 木	かしわ ごはん	かしわご飯	鶏肉、油揚げ	砂糖	ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒
		いか天ぷら	いか天ぷら	あぶら		
		豚汁	豚肉、煮干し、豆乳、大豆	こんにやく、さつまいも	だいこん、にんじん、ねぎ	みそ
		わかめと胡瓜の酢の物	わかめ、カニカマ	砂糖	しいたけ、きゅうり	酢、しお
17 金	小ごはん	和風きんぴら包焼	和風きんぴら包焼			
		焼きうどん	ちくわ	うどん、あぶら	キャベツ、もやし、玉葱、ピーマン	しお、こしょう
		白菜人参しりしり	ツナ	砂糖	はくさい、コーン、にんじん	酢、しょうゆ、しお
20 月	ごはん	さげチーズフライ	さげチーズフライ	あぶら		
		肉大根	豚肉	こんにやく、砂糖	だいこん、玉葱、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、だし
		コーンサラダ	わかめ	コーンドレッシング	コーン、キャベツ、きゅうり	
		のり	のり			
21 火	丸ばん	ハムステーキ	ハムステーキ			
		クリームシチュー	鶏肉、豆乳		かぼちゃ、玉葱、にんじん、カリフラワー、コーン、チンゲンサイ	シチューの素、コンソメ
		マカロニサラダ	ツナ	マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、野菜ミックス	
22 水	ごはん	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ	砂糖		デミグラスソース
		厚揚げとれんこん煮	鶏肉、厚揚げ	砂糖	れんこん、だいこん、にんじん、いんげん	みそ、しょうゆ、だし
		ごま酢和え	カニカマ	はるさめ、ごま、砂糖	はくさい	酢、しお
23 木	ごはん	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮			
		麻婆豆腐	豆腐、合びき肉、みそ	あぶら、かたくり粉	にんじん、玉葱、にんにく、しょうが	しょうゆ、トウバンジャン
		小松菜のしらす和え	しらす干し	砂糖	こまつな、もやし、赤ピーマン	しょうゆ、だし
24 金	麦ごはん	千草焼き	千草焼き			
		カレー	牛肉	じゃがいも	玉葱、にんじん、れんこん、トマト水煮	カレールー、コンソメ
		フルーツサラダ		フレンチドレッシング	キャベツ、きゅうり、もも缶、パイン缶、みかん缶詰	
27 月	ごはん	とりのから揚げ	鶏肉	かたくり粉、あぶら	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん
		みぞ汁	豆腐、わかめ、煮干し		だいこん、こまつな	みそ
		ポテトサラダ		じゃがいも、アーモンド、マヨネーズ	きゅうり、にんじん	
		プリン	プリン			
28 火	炊きこみ ピラフ	炊きこみピラフ	ウィンナー	米	玉葱、にんじん、コーン、いんげん、にんにく	しお、しょうゆ、コンソメ
		きびなごカレーフライ	きびなごカレーフライ	あぶら		
		かぶのブイヨンスープ		マカロニ	キャベツ、人参、玉葱、かぶ	ブイヨン、しょうゆ、しお
		パンバンジーサラダ	ささ身	パンバンジードレッシング	切干大根、きゅうり、にんじん	
29 水	ごはん	チキンステーキ	鶏肉	砂糖	だいこん、玉葱	しお、しょうゆ、みりん、酒
		高野豆腐と里芋の煮物	高野豆腐、大豆、昆布	里芋、砂糖	にんじん	しょうゆ、みりん、酒、だし
		春雨サラダ	卵	はるさめ、マヨネーズ	きゅうり	
30 木	ごはん	魚ハンバーグきのこソース	魚ハンバーグ	あぶら		
		つくねのみぞれ鍋	鶏つくね		だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ	だし、しょうゆ、みりん、酒、しお
		カリフラワーのカレー炒め	ベーコン	佐賀県産和牛	カリフラワー、こまつな	しお、こしょう、カレー粉
31 金	ごはん	牛丼	牛肉	しらたき、砂糖	玉葱、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん
		えびしゅうまい	えびしゅうまい			
		ナムル		ごま、ごま油	こまつな、もやし、ぜんまい、にんじん	しお、こしょう
		みかん			みかん	

★はし、スプーンは持ってきてください。
 ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。
 ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
 ★2学期より「天ぷら粉」は卵無しを使用しています。

中学生基準値
 熱量 830kcal
 タンパク質 35.3g
 脂質 23.1g

今月の平均
 熱量 826kcal
 たんぱく質 31.1g
 脂質 25.6g