

令和3年

1月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き					栄養量				
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1241- (kcal)	10.4- (%)	16.9 (%)	2.6 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
5	火	カレーライス ※ かぶとわかめの酢の物 果物(いちご) オレンジジュース ※牛乳の配送がないため、オレンジジュースを提供します。	豚肉 レンズ豆	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 かぶ いちご オレンジジュース	米 大麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	788	10.0	16.9	2.6
6	水	鯛めし 笹かまの磯辺揚げ<宮城> 小松菜とえのきのお浸し 手まり麩のすまし汁 ★新年お祝い献立★	たい ささかまぼこ 卵 かつお節 豆腐 かまぼこ	昆布 牛乳 青のり	みつば 小松菜 にんじん	えのきたけ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 手揉麩	ごま油	767	19.2	23.0	3.3
7	木	シナモントースト ツナサラダ 白花豆のクリーム煮 果物(あまくさ)	まぐろ缶 花豆 豆乳 とり肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン レモン セロリー たまねぎ あまくさ	食パン グラニュー糖 砂糖 ジャが芋 小麦粉	マーガリン 米ぬか油 バター	892	13.7	36.2	3.7
8	金	ご飯 かじきの揚げ煮 キャベツの昆布和え お雑煮風汁 ★鏡開き★	かじき 豆腐 豚肉 なると	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 白玉粉	大豆油 米ぬか油	807	15.6	25.0	2.3
12	火	ご飯 芋煮<青森> 野菜のいそあえ 手作りなめたけ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳のり 刻み昆布	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	米 大麦 こんにやく 里芋	米ぬか油	731	15.2	22.3	3.0
13	水	ご飯 ブルコギ トックススープ 果物(はれひめ)	牛肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく 白菜 しめじ はれひめ	米 大麦 しらたき 砂糖 トック	米ぬか油 ごま油 白ごま	937	12.0	33.8	3.0
14	木	ご飯 コーン入りメンチカツ もやしの生姜炒め 生揚げと大根のみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン 生姜 もやし 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	油 米ぬか油	850	13.8	28.1	3.2
15	金	きこの和風スパゲッティ 小松菜とじゃが芋のソテー フルーツカクテル	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ コーン みかん缶 桃缶 りんご缶 洋なし	スパゲティ ジャが芋 砂糖	米ぬか油	763	14.4	23.2	2.4
18	月	ハッシュドビーフ 小松菜とキャベツのソテー 果物(いちご)	牛肉	クリーム牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン いちご	米 大麦 ジャが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油 バター	917	9.8	37.2	2.3
19	火	ご飯 サバのサクサク揚げ 大根とおかか和え 1月のみそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜	生姜 大根 キャベツ かぶ しめじ	米 大麦 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	822	15.6	30.3	3.1
20	水	ジャンバラヤ カリカリポテト入りツナサラダ キャベツスープ 果物(せとか)	とり肉 ソーセージ まぐろ缶 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ レモン かぶ せとか	米 大麦 砂糖 ジャが芋	マーガリン 米ぬか油 大豆油	834	13.3	31.8	3.5
21	木	麦ご飯 小松菜入り卵焼き 白菜のごまあえ 生姜入り豚汁	鶏ひき肉 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 白菜 大根 生姜 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	米ぬか油 白すりごま	867	15.6	31.2	3.6
22	金	ツナチーズコッパ カラフルサラダ ペイザンヌスープ 果物(みかん)	まぐろ缶 大豆 ロースハム みそ とり肉 ベーコン	チーズ 牛乳	パセリ粉 小松菜 赤ピーマン にんじん かぶ(葉)	レモン たまねぎ コーン キャベツ 黄ピーマン セロリー にんにく かぶ みかん	コッパパン 砂糖 ジャが芋	マヨネーズ(エッグフ リー) 米ぬか油	837	15.6	44.0	4.1
25	月	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え きりたんぼ汁<秋田>	紅鮭 油揚げ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 きりたんぼ	白すりごま	772	19.4	21.2	2.5
26	火	胚芽パン ジャが芋のミートグラタン レンズ豆のスープ 果物(デコボン)	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス トマトピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ キャベツ デコボン	胚芽パン ジャが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	813	17.0	32.8	3.8
27	水	カレーうどん 大豆と小魚の揚げ煮 果物(りんご)	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ りんご	うどん 片栗粉 砂糖	米ぬか油 油	745	15.8	34.6	2.3
28	木	牛丼 キャベツのごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 ジャが芋	米ぬか油 白ごま	874	11.8	34.8	3.2
29	金	ご飯 えびのチリソース ナムル かぶとベーコンのスープ	しばえび ベーコン	牛乳	ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし たまねぎ かぶ	米 大麦 片栗粉 砂糖	大豆油 米ぬか油 ごま油 ごま	737	14.5	24.5	3.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	803	14.4	30.0	3.0	350	105	2.9	303	0.43	0.55	47	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上