令和6年　1月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	○	カレーうどん　みそポテト 果物(りんご) 月初めはカレーの日	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ りんご	うどん 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 油	826	13.0	29.7	3.1
10	水	○	ご飯　ブリのごま照り焼き 紅白なます 白みそのお雑煮風 鏡開き	ぶり 鶏もも みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根	米 大麦 砂糖 里芋 白玉団子	白ごま	792	16.9	27.4	1.9
11	木	○	ご飯　ひきずり キャベツの甘みそがけ	とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 こんにゃく 砂糖 焼きふ	米ぬか油 ごま油	702	16.6	26.0	2.3
12	金	○	親子丼 ひじきと根菜の炒め煮	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ひじき	さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ グリンピース ごぼう れんこん	米 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	747	16.7	26.0	2.9
15	月	○	豆わかご飯　豚汁 ししゃもの南蛮漬け	大豆 豚肉 豆腐 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 里芋	油 ごま油 米ぬか油	770	15.8	28.2	3.4
16	火	○	ビビンバ わかめスープ	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま 白ごま	724	17.6	29.5	3.1
17	水	○	揚げパン（ココア）　ポトフ 押し麦入りサラダ	とり肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン グラニュー糖 じゃが芋 大麦 砂糖	油 米ぬか油	718	14.2	41.1	2.7
18	木	○	ご飯　お好みバーグ ちゃんこ風汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 はちみつ	米ぬか油	770	17.7	29.8	2.8
19	金	○	キムチチャーハン 大根とおかかの中華和え 太平燕(タイピーエン)	豚肉 かつお節 とり肉 えび いか　うずら卵	牛乳	にら 小松菜 にんじん	ねぎ キムチ(ｱﾙﾙｷﾞ-27 品不使用) 大根 キャベツ にんにく 生姜 たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油	698	17.2	26.0	3.7
22	月	○	ご飯　さば文化干し おろし和え 吉野汁	さば とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	えのきたけ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 里芋 でん粉	米ぬか油	785	16.6	37.7	2.7
23	火	○	ご飯　鶏肉のにんにく味噌焼き キャベツのじゃこ炒め 五目汁	とり肉 みそ 豚肉 豆腐 なると	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ たまねぎ 白菜	米 大麦 砂糖	米ぬか油	744	18.2	28.9	2.4
24	水	○	練馬産人参が入ったカレーライス 白菜のゆず風味 学校給食週間	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん（地場） にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 白菜 ゆず	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	792	12.8	25.5	2.9
25	木	○	練馬スパゲティ　フレンチサラダ 抹茶ケーキ	まぐろ缶	のり 牛乳	にんじん	大根 キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 甘納豆	米ぬか油 バター	789	15.9	30.8	3.1
26	金	○	明日葉チャーハン ジャンボ揚げ餃子 小松菜ともやしのスープ	豚肉 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉	牛乳 ひじき	あしたば にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 もやし 干ししいたけ	米 大麦 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉	ごま油 米ぬか油 大豆油	775	15.7	30.3	3.5
29	月	○	ご飯　マーボー大根 ビーフンの中華炒め 果物（デコポン）	豚ひき肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 干ししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ 大根キャベツ もやし デコポン	米 大麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	714	13.8	22.8	3.1
30	火	○	ガーリックフランス チリコンカン グリーンサラダ	豚ひき肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	パセリ粉 にんじん トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖	マーガリン 米ぬか油	691	17.4	43.5	3.1
31	水	○	ご飯　ひじき入り厚焼卵 豚肉と切干大根の炒め煮 里芋の味噌汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ にんにく 切干大根 大根	米 大麦 砂糖 里芋	米ぬか油 ごま	765	16.9	29.2	2.5

※　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17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	753	16.0	30.1	2.9	355	103	3.0	230	0.34	0.49	17	6.7
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。