



1 月 献 立 表

平成 29 年 開進第一中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
10	火	しらす寿司 松風焼 七草団子汁 春の七草メニュー	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ しらす干し 牛乳	こめ 砂糖 パン粉 でん粉 白玉餅 油	にんじん かぶ/かぶ(葉) せり ねぎ 干し椎茸 だいこん はくさい	814	35.8
11	水	開化丼 わかめとじゃが芋の味噌汁 煮豆	豚肉 かまぼこ たまご 木綿豆腐 みそ 大正金時豆 牛乳 わかめ	こめ 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 ねぎ	814	35.5
12	木	ジャムサンド ワカメサラダ 青菜入りシチュー	鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ 牛乳 生クリーム	食パン 黒食パン 油 いちごジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	にんじん こまつな きゅうり とうもろこし 玉葱	816	26.3
13	金	ごはん 白身魚のうま煮 むらくも汁	白身魚 木綿豆腐 たまご 牛乳	こめ でん粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 炒め油	にんじん ほうれんそう 玉葱 しょうが だいこん ねぎ	818	32
16	月	ゆかりご飯 千草焼き 切干大根の煮付け じゃがいもの味噌汁	たまご ツナ 凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳 かつおぶし	こめ 砂糖 じゃがいも 米油 いりごま	こまつな にんじん チンゲンサイ 切干しだいこん さやいんげん 玉葱	827	32.8
17	火	あけぼのスパゲティ かまぼこと大根のサラダ 果物	鶏肉 むきえび かまぼこ 牛乳 クリーム わかめ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター 米油 ひまわり油	パセリ こまつな セロリー 玉葱 マッシュルーム だいこん くだもの	766	30.7
18	水	きびご飯 回鍋肉 中華スープ お米のりんごケーキ	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	こめ きび砂糖 上新粉 粉糖 ひまわり油 ごま油 米 油	にんじん ビーマン にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 りんご	768	23.7
19	木	チキンライス コーンスープ ゆずドレサラダ	鶏肉 豆乳 牛乳	こめ 小麦粉 砂糖 バター 米油 ひまわり油	にんじん トマト缶詰 パセリ にんにく 玉葱 ゆず マッシュルーム グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	776	22.5
20	金	中華丼 華風大根 豆乳羹	豚肉 いか むきえび ゆでうずら かまぼこ 豆乳 牛乳 粉かてん	こめ 砂糖 でん粉 ひまわり油 ごま油	にんじん たけのこ水煮 はくさい 玉葱 キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく だいこん みかん缶	814	32.9
23	月	ごはん 生鮭のねぎソース 白菜のごま和え 貝汁(ごじる)	生鮭 だいず 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	こめ 砂糖 でん粉 じゃがいも すりごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ はくさい だいこん	755	36.8
24	火	エッグトースト ミネストローネ ツナドレサラダ	たまご ベーコン 鶏肉 いんげんまめ まぐる缶詰 ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも シュルマカロニ 砂糖 バター マヨネーズ ひまわり油	にんじん ビーマン トマト缶 パセリ こまつな セロリー にんにく 玉葱 キャベツ もやし	832	31.9
25	水	豆わかごはん ししゃものピリ辛焼き 肉じゃが	だいず 豚肉 わかめ 牛乳 ししゃも	こめ 三温糖 じゃがいも こんにやく 砂糖 米油	にんじん しょうが ねぎ 玉葱 さやいんげん	816	38.4
26	木	カレーライス 白菜のおかか和え	豚肉 レンズまめ おかか 牛乳	こめ じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 バター 米油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 はくさい	818	26.5
27	金	麦ごはん 鮪の竜田揚げ 芋の子汁 即席漬け 学校給食週間	まかじき 油揚げ 牛乳	こめ 麦 小麦粉 でん粉 さといも こんにやく 油	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	740	27.8
30	月	パエリア ABCスープ スパイスポテト	むきえび 鶏肉 豚肉 大正金時豆 ベーコン 牛乳	こめ ABCマカロニ じゃがいも オリーブ油 ひまわり油 米油	にんじん トマト缶詰 ほうれんそう にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース	813	28.5
31	火	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜としめじのスー プ	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 ゆでたけのこ ほんしめじ	795	33.5

食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物 繊維	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月の平均	803	31.1	24.1	398	3.2	311	0.46	0.62	38	5.7	3.5
学校給食 摂取基準	820	25~40	25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

新しい1年が始まりました。今年も安心、安全でおいしい給食作りに取り組んでいきます。1月は7日に七草(学校では10日に提供)、24日~30日に「全国学校給食週間」などの行事があります。それらの行事にちなんだ給食が登場しますので楽しんで食べて下さい。

