




改訂版

令和3年

1月の献立表

豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	色の食品	緑の食品	栄養量							
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	128kcal (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
8	金	○ ごぼう入りドライカレー きゅうりとキャベツの炒め物 りんごゼリー	豚ひき肉 だいず 飲用牛乳(200ml) 寒天	精白米 押麦 米サラダ油 ごま油 薄力粉 上白糖 ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう セロリー キャベツ きゅうり りんご トマト加工品 みかん缶	851	12.5	20.6	2.8				
11	月	成人の日											
12	火	○ 七草ご飯 お雑煮風汁 ぶりの照り焼き ◎7日七草と11日鏡開きにちなんだ献立	 ちりめんじゃこ 飲用牛乳(200ml) ぶり 糸削り 絹ごし豆腐 豚肉 なた	押麦 精白米 ごま油 豆腐 上白糖 でん粉 白玉粉	かぶ せり しょうが キャベツ にんじん こまつな ごぼう かぶ ねぎ	804	17.7	26.0	2.5				
13	水	○ アップルトースト カリフラワーときのこのシチュー コーン炒め	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	食パン りんごジャム 上白糖 米サラダ油 ジャがいも バター 薄力粉	りんご レモン たまねぎ スイートコーン にんじん ぶなしめじ エリンギ カリフラワー キャベツ きゅうり	774	13.2	29.4	3.8				
14	木	○ 野菜たっぷり回鍋肉丼 卵スープ	米みそ 豚肉 豆腐 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 鶏肉 カットわかめ	精白米 押麦 米サラダ油 でん粉 ごま油 上白糖 オイスターソース	にんにく ねぎ しょうが とうがらし にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ ピーマン	761	14.6	25.4	2.6				
15	金	○ さつまいもいり古代赤飯 鶏の照り焼き みそ汁	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 木綿豆腐 米みそ	精白米 黒米 ごま 米サラダ油 上白糖 片栗粉 さつまいも	しょうが だいこん にんじん えのきたけ こまつな	815	15.3	25.2	3.0				
18	月	○ 磯おこわ のっぺい汁 ししゃもの竜田揚げ	飲用牛乳(200ml) 本ししゃも 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 芽ひじき 豚肉	精白米 もち米 米サラダ油 つきこんにやく ごま でん粉 上白糖 ごま油 ジャがいも こんにやく 竹輪ふ	にんじん にんにく しょうが こまつな だいこん ねぎ	830	16.0	31.0	3.0				
19	火	○ 牛丼 具だくさん味噌汁 ●食育の日：和牛肉を使用した給食	和牛もも 飲用牛乳(200ml) カットわかめ 削り節 油揚げ 米みそ	精白米 しらたき 上白糖 ごま油 ジャがいも	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	854	13.3	32.9	3.0				
20	水	○ きむたくごはん 広東スープ 中華風卵焼き	豚肉 飲用牛乳(200ml) むきえび 鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐	精白米 押麦 米サラダ油 ごま 上白糖 でん粉 ごま油	はくさい(キムチ) ピーマン ねぎ たくあん漬 にんじん 干しいたけ しょうが たけのこ缶 はくさい えのきたけ チンゲンサイ	804	18.7	29.3	3.4				
21	木	○ 麦ご飯 ゆきんこ汁 魚の味噌だれ おかか炒め	飲用牛乳(200ml) まさば 米みそ おかか 鶏肉 木綿豆腐	精白米 押麦 でん粉 上白糖 米サラダ油	はくさい にんじん もやし こまつな にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	769	17.3	28.3	2.8				
22	金	○ 胚芽パン 野菜たっぷりベーコンとポテトのスープ イカのからあげ・ひれかつ	飲用牛乳(200ml) いか 鶏卵 豚肉 ベーコン	胚芽パン 薄力粉 パン粉 片栗粉 米サラダ油 上白糖 ジャがいも	キャベツ にんじん しょうが コーン にんにく トマト加工品 たまねぎ さやいんげん	833	19.0	32.2	3.4				
25	月	○ とよま丼 はっと汁 野菜のごま炒め ●全国学校給食週間：宮城県郷土料理	 まこんぶ 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 油揚げ	精白米 押麦 上白糖 油麩 でん粉 薄力粉 ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	886	15.0	24.0	3.0				
26	火	○ 北海道風みそラーメン もちもちポテト ●全国学校給食週間：北海道の名物料理	豚ひき肉 米みそ 飲用牛乳(200ml)	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま(ねり) ジャがいも でん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし スイートコーン缶 セロリー ねぎ チンゲンサイ	847	13.0	24.5	4.1				
27	水	○ 小松菜ご飯 ちゃんこ風汁 魚のピリ辛焼き ●全国学校給食週間：東京都の名物料理	 ちりめんじゃこ 飲用牛乳(200ml) 鮭またはめかじき 鶏肉 木綿豆腐 米みそ 油揚げ	押麦 上白糖 精白米 ごま油 米サラダ油	こまつな しょうが ねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきたけ はくさい	794	21.3	28.0	3.0				
28	木	○ 麦ご飯 豆腐スープ プルコギ ●全国学校給食週間：世界の料理(韓国) 和牛肉を使用した給食	飲用牛乳(200ml) 和牛もも 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 押麦 オイスターソース 米サラダ油 ごま油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん えのきたけ ぶなしめじ にら りんご たけのこ水煮 ねぎ	876	12.5	33.5	3.1				
29	金	○ フィッシュバーガー カレー風味ポトフ ●全国学校給食週間：世界の料理(フランス)	鮭 鶏卵 飲用牛乳(200ml) ベーコン カットウインナー	丸パン 薄力粉 パン粉 米サラダ油 ジャがいも	キャベツ にんにく トマト加工品 セロリー たまねぎ にんじん いんげん	843	16.8	37.5	3.8				

食材料購入や感染状況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15回