令和3年

1月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	実施日 曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
6	水	牛乳	ワカメご飯 ジャンボ揚げ餃子、炒めﾅﾑﾙ トックスープ	牛乳　豚挽肉　鶏肉 炊き込みワカメの素	米　餃子の皮　トック　片栗粉 ゴマ油　揚げ油　米油　ゴマ　砂糖	ニンニク　生姜　干椎茸　ニラ　人参 キャベツ　ネギ　もやし　小松菜 玉ネギ　白菜　キムチ　水菜	865	12.8	33.3	4.1
7	木	牛乳	メープルフレンチトースト ゴボウチップサラダ ミネストローネ	牛乳　卵　ベーコン 鶏肉　金時豆	食パン　バミセリ　じゃが芋 バター　揚げ油　米油　オリーブ油 砂糖　メープルシロップ	キャベツ　胡瓜　人参　ゴボウ 玉ネギ　ニンニク トマトピューレ　小松菜	795	13.3	36.1	3.3
8	金	牛乳	七草入り肉うどん、エビ天 果物（紅まどんな）	牛乳　豚肉　卵　エビ　油揚げ	うどん　小麦粉　揚げ油　米油	ニンニク　生姜　玉ネギ　人参 大根　大根（葉）かぶ　かぶ（葉） ネギ　セリ　オレンジ	796	19.7	33.1	2.4
11	月	成人の日								
12	火	牛乳	大豆入りドライカレー 若草ポテト 果物（はれひめ）	牛乳　豚挽肉　鶏挽肉 大豆ミート　レンズ豆　青のり	米　片栗粉　じゃが芋 バター　米油 砂糖	ニンニク　生姜　玉ネギ　人参 レンコン　ゴボウ　トマト缶 レーズン　ピーマン　はれひめ	860	14.8	19.7	3.3
13	水	牛乳	ご飯、手作りふりかけ ししゃもの南蛮漬 五目呉汁	牛乳　豚肉　ちりめんじゃこ ししゃも　かつお節 大豆　豆腐　味噌　青のり	米　小麦粉　片栗粉 揚げ油　米油　ゴマ　砂糖	ネギ　赤ピーマン　人参 ゴボウ　大根　白菜　小松菜	803	17.0	26.1	3.6
14	木	牛乳	揚げパン 肉団子入り中華スープ ゴマだれサラダ	牛乳　鶏挽肉　卵	ねじりパン　片栗粉　春雨 揚げ油　米油　ゴマ油　ゴマ グラニュー糖　砂糖	玉ネギ　人参　タケノコ　干椎茸 生姜　ネギ　白菜　小松菜 キャベツ　胡瓜　コーン	771	14.1	41.7	3.3
15	金	牛乳	小豆ご飯 鶏肉の照り焼 柚子風味 炒めなます、むらくも汁	牛乳　鶏肉　卵 油揚げ　豆腐　小豆	米　もち米　コンニャク　片栗粉 米油　ゴマ　砂糖	生姜　柚子　大根　レンコン 人参　タケノコ　えのき茸 白菜　小松菜　ネギ	835	16.6	30.0	3.1
18	月	牛乳	味噌ラーメン 中華風ゴマ団子	牛乳　豚挽肉　味噌	中華麺　白玉粉　片栗粉　さつま芋 米油　揚げ油　ゴマ　砂糖	生姜　ニンニク　人参 玉ネギ　木くらげ　もやし 白菜　小松菜　ネギ	919	13.3	20.8	4.9
19	火	牛乳	ご飯 ﾍﾙｼｰﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ みぞれあん 野菜の旨煮	牛乳　豚挽肉　鶏肉　卵　うずら卵 さつま揚げ　豆腐　ひじき	米　パン粉　片栗粉　コンニャク じゃが芋　米油　砂糖	玉ネギ　人参　大根　葉ネギ 干椎茸　レンコン　ゴボウ　いんげん	910	16.4	28.2	2.8
20	水	牛乳	あぶ玉丼 ゴボウとレンコンの金平	牛乳　豚肉　卵　油揚げ　なると	米　片栗粉　コンニャク 米油　ゴマ油　ゴマ　砂糖	玉ネギ　人参　葉ネギ ゴボウ　レンコン	803	15.0	28.6	2.5
21	木	牛乳	ご飯 イカと大豆のかりんとう揚げ 豚汁、果物(いちご)	牛乳　イカ　豚肉　大豆 油揚げ　豆腐　味噌	米　片栗粉　コンニャク　里芋 揚げ油　米油　ゴマ　砂糖	生姜　ゴボウ　玉ネギ　人参 大根　ネギ　小松菜　いちご	852	16.5	25.1	2.9
22	金	牛乳	鶏ゴボウピラフ マカロニミートグラタン コンソメスープ	牛乳　チーズ　ベーコン　鶏肉 鶏挽肉　豚挽肉　ひよこ豆	米　マカロニ　米油　バター　砂糖	人参　ゴボウ　ニンニク　玉ネギ マッシュルーム　トマトピューレ キャベツ	859	14.1	29.5	3.4
25	月	牛乳	ご飯、海苔の佃煮 鮭の塩焼き のっぺい汁	牛乳　鮭　鶏肉　油揚げ　海苔	米　コンニャク　里芋　片栗粉 米油　砂糖	ゴボウ　人参　大根 白菜　ネギ　小松菜	769	18.3	25.4	3.6
26	火	牛乳	コッペパン、いちごジャム カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳　豚肉　大豆　ワカメ	コッペパン　いちごジャム　小麦粉 春雨　じゃが芋　バター 米油　ゴマ油　ゴマ　砂糖	ニンニク　生姜　玉ネギ 人参　グリンピース　胡瓜 もやし　キャベツ	815	13.8	33.2	3.6
27	水	牛乳	ご飯 鯨のマリアナソース ゴマ和え、南瓜の味噌汁	牛乳　鯨肉　油揚げ　味噌　ワカメ	米　片栗粉　小麦粉 揚げ油　ゴマ　砂糖	生姜　白菜　小松菜 もやし　玉ネギ　南瓜　ネギ	803	17.3	20.6	3.9
28	木	牛乳	ご飯、ムロアジメンチ 糸寒天のおかか和え さつま芋と豆麩の味噌汁	牛乳　豚挽肉　卵　ムロアジ かつお節　寒天　味噌　ワカメ	米　パン粉　小麦粉　焼き麩 さつま芋　揚げ油　米油　砂糖	ニンニク　生姜　玉ネギ　キャベツ 小松菜　白菜　もやし　人参　ネギ	915	14.9	27.2	3.6
29	金	牛乳	和牛たっぷり牛丼 野菜の磯辺和え 果物（ ぽんかん）	牛乳　牛肉　海苔	米　白滝　砂糖	玉ネギ　生姜　ニンニク リンゴ　葉ネギ　人参 もやし　小松菜　ぽんかん	930	13.2	36.9	2.6

※　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	841	15.3	29.1	3.3	371	113	3.1	295	0.48	0.59	39	5.9
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