



令和3年度

1月献立表

谷原中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
					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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	土				始業式（給食なし）									
10	月				成人の日									
11	火	○		<鏡開き> パリパリあんかけ焼きそば きゅうりとわかめの酢物 お汁粉	豚肉 えび なた うずら卵 小豆	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 もやし きゅうり	中華めん 砂糖 片栗粉 白玉団子	ごま油 油	829	15.4	21.5	3.2
12	水	○		コーンピラフ チーズ入りスパニッシュオムレツ きゃべツスープ	ベーコン とり肉 豚ひき肉 ひよこ豆 卵	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく キャベツ	七分米 麦 じゃが芋 砂糖	バター 油	783	15.3	33.6	3.0
13	木	○		たごめし 肉じゃが かつたま汁	油揚げ たご 豚肉 とり肉 豆腐 卵	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	生姜 たまねぎ 白菜 ねぎ	米 じゃが芋 ごんにやく 砂糖 片栗粉	油	724	18.5	26.1	3.0
14	金	○		豚キムチ丼 春雨スープ 杏仁豆腐ゼリー（みかん入り）	豚肉	牛乳 寒天	にんじん くら	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 白菜 もやし キムチ 干しいたけ コーン みかん缶	七分米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 白ごま	839	14.6	25.7	2.5
17	月	○		麦ご飯 たらもの麦みで焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	たら みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし にんにく 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごんにやく	白すりごま 油 ごま油	770	19.2	21.2	4.0
18	火	○		セルフカレーコロッケバーガー 豆乳クリームスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン とり肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ粉	たまねぎ キャベツ にんにく 白菜	丸パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 片栗粉	油	796	17.4	37.1	3.3
19	水	○		<食育の日> 麦ご飯 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん くら	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白すりごま ごま	786	17.3	28.4	3.1
20	木	○		ハッシュドボーク ひじきサラダ 果物（清見オレンジ）	豚肉 みそ	クリーム 牛乳 ひじき	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 清見オレンジ	七分米 麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 白ごま	832	12.4	26.8	2.5
21	金	○		きびご飯 いかとえびのチリソース じゃがいもの中華炒め 粟米湯（スーミータン）	いか えび 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ コーン ねぎ	米 きび 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	763	16.0	24.2	2.7
24	月	○		<学校給食週間（高知県）> 生姜ご飯（高知） かつおの香り揚げ ぐる煮（高知）	とり肉 油揚げ かつお 厚揚げ	牛乳		生姜 大根 にんにく ねぎ 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごんにやく 里芋	油	790	21.1	27.5	3.0
25	火	○		<学校給食週間（沖縄県）> タコライス（沖縄） 沖縄もずくのスープ サターアングダギー（沖縄）	豚ひき肉 とり肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳 もずく	にんじん トマト缶 ピーマン	たまねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ えのきたけ ねぎ	七分米 麦 片栗粉 黒砂糖 小麦粉	油 バター 白ごま	906	14.0	27.6	2.3
26	水	○		<学校給食週間（埼玉県）> かてめし（秩父） ゼリーフライ（行田市） 野菜の磯和えのっぺい汁	油揚げ 高野豆腐 おから とり肉 厚揚げ	刻み昆布 牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごんにやく 里芋 片栗粉	油 ごま油	777	13.5	30.8	3.2
27	木	○		<学校給食週間（青森県）> 青森県産まっくら（ご飯） パラ焼き（青森） せんべい汁（青森） りんごゼリー	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 りんご ごぼう 大根 りんごジュース	米 砂糖 ごんにやく せんべい（汁用）	ごま油 白ごま 油	872	15.7	27.2	2.6
28	金	○		<学校給食週間（山梨県）> ほうとう（山梨） ししゃものカレー風味揚げ 野菜のからし和え	豚肉 油揚げ みそ 卵	牛乳 ししゃも	にんじん かぼちゃ 小松菜	干しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	ほうとう 小麦粉 砂糖	油 ごま油	785	19.4	34.4	3.5
31	月	○		フレンチトースト ツナサラダ クリームシチュー	卵 まぐろ缶 とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター ごま油 油	750	16.5	34.3	2.9

※ 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15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	800	16.4	28.4	3.0	390	122	3.3	258	0.39	0.47	16	8.0
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

今月は青森県のお米