



# 1月 献立表



平成27年

大泉北中学校

日	曜日	献立名	主な食材			栄養価	
			赤) 血や肉になる	黄) 働く力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
8	木	新春おこわ 牛乳 魚の照り焼き 白玉入り七草汁 果物	ささげ ぶり 鶏肉 なると 牛乳	精白米 もち米 あわ 上白糖 かたくり粉 さといも 白玉もち 栗 ひまわり油	にんじん こまつな せり しょうが 干し椎茸 だいこん かぶ 果物	881	35.1
9	金	ご飯 牛乳 蒸し魚の野菜あんかけ わかめとツナの中華サラダ 中華風卵スープ	たら ツナ 缶 たまご レンズまめ 牛乳 わかめ	精白米 薄力粉 かたくり粉 上白糖 じゃがいも ひまわり油 ごま ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく 玉葱 干し椎茸 きゅうり はくさい	812	36.9
13	火	麻婆豆腐丼 牛乳 ししゃものびりから焼き 春雨サラダ	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 みそ 脱脂粉乳 牛乳 ししゃも	精白米 大麦 上白糖 かたくり粉 はるさめ はちみつ ひまわり油 ごま油	にんじん なら こまつな にんにく たけのこ 干し椎茸 切干しだいこん ねぎ しょうが きゅうり	890	39.9
14	水	コーンライス 牛乳 チーズ入りマカロニサラダ きのこのパイシチュー	鶏肉 レンズまめ ロースハム 牛乳 脱脂粉乳 クリーム プロセスチーズ	精白米 押麦 薄力粉 パイ皮 マカロニ 上白糖 バター ひまわり油 オリーブ油 マヨネーズ	パセリ にんじん トマト とうもろこし 玉葱 しめじ きゅうり	876	24.6
15	木	ピロシキ 牛乳 ボルシチ フルーツヨーグルト	豚肉 たまご ベーコン レンズまめ クリーム ヨーグルト 牛乳	はるさめ 薄力粉 パン粉 じゃがいも 上白糖 バター ひまわり油	にんじん こまつな 玉葱 にんにく キャベツ セロリー もも缶 みかん缶	875	34.3
16	金	シューシー 牛乳 豆腐のチャンプルー サーダーアランダギー	豚肉 ベーコン 木綿豆腐 みそ かつお節 たまご 刻み昆布 牛乳 脱脂粉乳	精白米 もち米 上白糖 薄力粉 黒砂糖 ラード ひまわり油 米白絞油	にんじん なら キャベツ もやし	895	30.2
19	月	大根菜飯 牛乳 チーズ入り魚の黄金焼き 和風サラダ あんかけ汁	メルルーサ かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳 パルメザンチーズ	精白米 大麦 三温糖 そうめん かたくり粉 焼きふ ごま油 すりごま マヨネーズ ひまわり油 ごま	だいこん 葉 にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	830	32.2
20	火	ちからうどん 牛乳 たくあんときゅうりのごま和え 抹茶きなこ蒸しパン	豚肉 うずら卵 きな粉 たまご 牛乳 脱脂粉乳	もち 上白糖 うどん 薄力粉 あずき ごま油 ごま バター	にんじん こまつな ねぎ たくあん きゅうり	821	28.6
21	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 大根と生揚げのそぼろ煮 果物	いわし 生揚げ 鶏肉 牛乳	精白米 大麦 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米白絞油 ひまわり油	にんじん だいこん 玉葱 干し椎茸 果物	899	34.8
22	木	ピラッの川 伊之井ツナ添え 牛乳 チーズ入りキッシュ ミネストローネ	鶏肉 ロースハム たまご ベーコン レンズまめ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム プロセスチーズ	精白米 押麦 マカロニ バター ひまわり油 オリーブ油	にんじん トマト 缶 こまつな パセリ にんにく 玉葱 しょうが ねぎ えだまめ セロリー キャベツ	899	38
23	金	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 青菜のおかか和え すいとん汁	鮭 かつお節 豚肉 みそ 牛乳	精白米 さつまいも すいとん ひまわり油	こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	804	34.8
26	月	豚丼 牛乳 えび入り茶碗蒸し かぶのみそ汁	豚肉 たまご なると えび 鶏肉 みそ 牛乳	精白米 こんにゃく 三温糖 さといも ひまわり油	にんじん かぶ 葉 かぶ 玉葱	891	32.2
27	火	ご飯 牛乳 チーズハンバーグ グリーンポテト 野菜スープ	豚肉 木綿豆腐 たまご ベーコン 牛乳 チーズ	精白米 パン粉 上白糖 じゃがいも ひまわり油	パセリ こまつな にんじん 玉葱 にんにく キャベツ	899	34.7
28	水	シュガー揚げパン コーヒー牛乳 かぼちゃサラダ キャロットバタージュ 果物	ロースハム レンズまめ ミルクコーヒー 脱脂粉乳 クリーム	ミルクパン 上白糖 精白米 米白絞油 ごま マヨネーズ ひまわり油 バター	西洋かぼちゃ にんじん きゅうり 玉葱 セロリー 果物	806	21.6
29	木	ソフト麺ミートソース 牛乳 ポイルブロッコリー&ミニトマト 紅茶ケーキ	豚肉 レンズまめ たまご 脱脂粉乳 牛乳	ソフト麺 上白糖 薄力粉 ひまわり油 バター	にんじん ブロッコリー ミニトマト 玉葱 しょうが にんにく セロリー マッシュルーム グリーンピース	888	35
30	金	カレーライス 牛乳 福神漬け 寒天梅サラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 わかめ 角寒天	精白米 玄米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 三温糖 ひまわり油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 福神漬 だいこん きゅうり 梅干し	873	21.1

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります

	エネルギー/たんぱく質		脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
	Kcal	g				A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	865	32.1	27.6	416	3.5	402	0.5	0.65	37	5.8	3.6
摂取基準	820	25~40	比 25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3