

1月給食献立表

今月の目標・・・正しくお箸を使う

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
9	金		ご飯					米		773 29.8	
			松風焼き	鶏肉 たまご 麦みそ			玉葱 しょうが	パン粉	ごま		しょうゆ みりん
			紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖			米酢 しょうゆ
			白玉雑煮	かまぼこ かつお節	昆布	にんじん 水菜	はくさい しいたけ	白玉餅 さといも			塩 しょうゆ
13	火		減量ご飯					米		789 26.3	
			大豆とひじきのかき揚げ	大豆	ひじき	にんじん いんげん	玉葱	さつまいも 天ぷら粉	油		塩
			しそ和え			ゆかり	キャベツ だいこん				しょうゆ
			七草卵とじうどん	鶏肉 油揚げ たまご かまぼこ かつお節	昆布	にんじん 七草	椎茸 はくさい	うどん かたくり粉			しょうゆ みりん
14	水		ご飯					米		793 34.3	
			さばの塩こうじ焼き	さば			にんにく				おろししょうが 塩こうじ 酒
			花野菜のごまみそ和え	みそ		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖	ごま		米酢 しょうゆ みりん
			切干大根のうま煮	鶏肉 大豆 厚揚げ 竹輪		にんじん いんげん	切干大根	じゃがいも 砂糖	油		しょうゆ みりん 煮干し
15	木		伊予柑パン					伊予柑パン		790 35.5	
			ハッシュドポテトチキン	鶏肉	チーズ	パセリ	にんにく	じゃがいも	オリーブ油		塩 こしょう コンソメ
			ブロッコリーソテー			ブロッコリー	キャベツ		油		塩 こしょう
			中華コンスープ	たまご		にんじん にんじん チンゲンサイ	とうもろこし 玉葱 コーン缶 きくらげ	かたくり粉	塩 こしょう しょうゆ コンソメ		
16	金		ご飯					米		799 26.4	
			揚げ餃子	ぎょうざ					油		
			ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		米酢 しょうゆ
			厚揚げの味噌炒め	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん チンゲンサイ	玉葱 たけのこ 椎茸 キャベツ	砂糖	油		おろししょうが 酒 しょうゆ
19	月		ご飯					米		784 33.6	
			鮭のチャンチャン焼き	鮭 麦みそ		にんじん	玉葱 キャベツ しょうが	砂糖	有塩バター マヨネーズ		酒 みりん
			カシューナッツ和え			こまつな	もやし	砂糖	カシューナッツ		しょうゆ みりん
			沢煮わん	豚肉 油揚げ かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	たけのこ 椎茸 もやし				塩 しょうゆ
20	火		コッペパン					パン		802 32.1	
			ほうれん草のオムレツ	たまご ロースハム	牛乳	ほうれんそう	玉葱		有塩バター		塩 こしょう
			フレンチサラダ				キャベツ きゅうり コーン みかん	砂糖	油		米酢 塩 こしょう 白ワイン
			かぶポトフ	ウィンナー いんげんまめ		にんじん	かぶ 玉葱 キャベツ セロリー	じゃがいも			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
			ごまクリーム					Fe強化ごまクリーム			
21	水		ご飯					米		766 27.7	
			きびなごのカリカリフライ		粉付ききびなご				油		
			甘酢和え				キャベツ きゅうり もやし	砂糖			米酢 しょうゆ
			豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 玉葱 東京ねぎ	さつまいも こんにゃく			煮干し
22	木		米粉パン					米粉パン		833 35.6	
			ツナポテト焼き	ツナ	チーズ	パセリ	玉葱	じゃがいも	油 マヨネーズ		塩 こしょう
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン だいこん	砂糖	ごま油		米酢 しょうゆ
			春雨スープ	うずら卵 ベーコン	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉葱	はるさめ	油		鶏だし 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
			ミルク					ミルク			
23	金		麦ごはん					米 麦		861 34.6	
			冬野菜カレー	豚肉 大豆ミート		にんじん ほうれんそう	玉葱 だいこん	じゃがいも	油		カレールウ トマトケチャップ しょうゆ
			ささみカツ	若鶏ささ身 たまご				薄力粉 パン粉	油		塩 こしょう
			かぶとツナのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ かぶ	砂糖	油		米酢 塩 しょうゆ
			ヨーグルト		ヨーグルト						
全国学校 給食週間	26		麦ごはん					米 麦		758 35.5	
			鮭の塩焼き	鮭							
			粉ふき芋		青のり			じゃがいも	塩 こしょう		
			すいとんみそ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん	すいとん さといも			煮干し
			味付けのり		味付けのり						

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		調味料	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
全国学校給食週間			コッペパン					パン			872 30.4
			豚肉とレバーのＢＢＱソース	豚レバー 豚肉		青ピーマン	玉葱 にんにく りんごビュレ	かたくり粉 砂糖	油	おろししょうが 酒 みりん しょうゆ ウスターソース 米酢	
27	火		ボイル野菜			こまつな	キャベツ				
			さつま芋のポタージュ	いんげん豆	牛乳	パセリ	玉葱	さつまいも 薄力粉	油 有塩バター	塩 こしょう	
			キウイフルーツ				キウイフルーツ				
28	水		おもぶりが飯	油揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう 椎茸	米 さといも 砂糖	油	しょうゆ 酒	807 32.3
			せんざんき	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			緋のかぶ和え			こまつな	キャベツ 緋の蕪漬け	砂糖		しょうゆ みりん	
			かきたま汁	豆腐 たまご かつお節		にんじん ほうれんそう	玉葱 えのきたけ	かたくり粉		しょうゆ	
29	木		コッペパン					パン			800 31.5
			西条産ほうれん草de ヤンソンさんの誘惑	鮭	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれんそう パセリ	玉葱	じゃがいも パン粉	オリーブ油	アンチョビ	
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん	砂糖	油	米酢 しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	
			ミネストローネ	豚肉		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ セロリー セロリー	マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			いちご				いちご				
30	金		ご飯					米			795 31.8
			ぶりのゆずみそ焼き	ぶり みそ			ゆず	砂糖		酒 みりん	
			おひたし	花かつお		水菜	はくさい			しょうゆ みりん	
			じゃが芋と大根のそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん 玉葱	じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。