












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						調味料	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			
				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		
			黒豆	節分豆							
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 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		献立名	主 な 材 料							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		無機質	【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。