



# 1月献立表

えびの市防災食育センター 栄養師（中学校：1.25倍）

日	献立名	『黄』の食品	『赤』の食品	『緑』の食品	アレルギー等 表示	変更後の献立	エネルギー たんぱく質 脂肪質
7	【み正月の行事食】 麦ごはん	こめ 麦					642
	雑煮	もち	鶏肉 かまぼこ	人参 しいたけ 白菜 三つ葉			28.0
	ぶりの照り焼き	砂糖 でんぷん	ぶり	しょうが			19.3
8	紅白なます	砂糖 ごま	昆布	だいこん 人参 大根	ごま		
	麦ごはん	こめ 麦					619
	野菜のカラフルスープ	じゃがいも	ベーコン	人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ			24.6
9	鶏肉のオレンジソース焼き	バター 砂糖 油	鶏肉	みかん果汁 玉ねぎ	かんまつい 柑橘類		21.9
	添え野菜	油 砂糖		キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ			
	麦ごはん	こめ 麦					
10	ワンタンスープ	でんぷん 小麦粉 砂糖 豚脂	ベーコン 鶏肉すり身 豆腐 ホタテエキス 大豆粉	キャベツ 人参 玉ねぎ なら しいたけ	ホタテ 大豆		653 25.5
	牛肉のピリ辛炒め	油 砂糖	牛肉	玉ねぎ れんこん ねぎ しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン 橙ピーマン	牛肉		22.8
	コッパン	コッパン					
11	白いんげん豆のポタージュ	じゃがいも 油	鶏肉 白いんげん豆 白花豆 牛乳 牛クリーム	玉ねぎ 人参 パセリ			706 25.4
	ハムのマリネ	砂糖 油	ハム	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参			28.1
	マーシャルピーンズ	砂糖 チョコレート 油	大豆粉 脱脂粉乳		大豆 乳		
12	大根葉ごはん	こめ 麦		大根葉			
	<上江小6年生・岡元小6年生1/クエスト> 肉うどん	油 砂糖 うどん	豚肉 かまぼこ	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ			603 24.9
	かみかみサラダ	ごま 砂糖 油	まぐろ いか 卵	ごぼう 人参 とうもろこし きゅうり	いか ごま 卵	卵無添加のドレッシングに変更	16.4
13	<上江小6年生・岡元小6年生1/クエスト> 炊き込みごはん	こめ 麦 砂糖 みず 油	豚肉	人参 しいたけ たけのこ しょうが			602
	煮しめ	しいも 砂糖	鶏肉 厚揚げ ちくわ 昆布	人参 ごぼう こんにゃく しいたけ	大豆		25.3
	彩り和え	砂糖	まぐろ	アスパラガス もやし 人参 とうもろこし			15.6
14	【えびのふるさと給食の日】 白ごはん	こめ (えびの産ヒノヒカリ100%)					630
	かねんしゅい	小麦粉 油 でんぷん じゃがいも	厚揚げ	人参 えのきたけ ねぎ かぼちゃ	大豆		24.9 19.5
	鶏肉のみそころばかし	油 砂糖	鶏肉 赤みそ	こんにゃく 人参 大根 枝豆 しょうが	大豆		
15	麦ごはん	こめ 麦					649
	ポークピーンズ	じゃがいも 油 砂糖	ひよこ豆 青えんどう豆 赤えんどう豆 ベーコン 豚肉	たまねぎ 人参 にんにく トマト グリーンピース			25.9 18.7
	ツナサラダ	油 砂糖	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参			
16	麦ごはん	こめ 麦					683
	さつまいものみそ汁	さつまいも	豆腐 油揚げ 麦みそ	たまねぎ しめじ ねぎ	大豆		28.1
	<上江小6年生・岡元小6年生1/クエスト> から揚げ	でんぷん 小麦粉 油	鶏肉	にんにく			26.6
17	三色和え	でんぷん 砂糖 油	たまご 卵	もやし 人参	たまご 卵	卵抜き	
	麦ごはん	こめ 麦					613
	てまり麩のすまし汁		豆腐 てまり麩 わかめ	たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ	大豆		26.6
18	さばのホイール焼き	砂糖 米粉	さば みそ				19.9
	甘酢和え	砂糖	昆布	キャベツ 人参 きゅうり			
	【受験生応援メニュー】 カツカレー	こめ 麦 じゃがいも 油 パン粉 でんぷん 砂糖	鶏肉 豚肉 チーズ 大豆粉	たまねぎ 人参 グリンピース にんにく りんご キャベツ	大豆		719 23.6
19	アスパラガスサラダ	油 砂糖		アスパラガス カリフラワー もやし			27.5