

1月 献立表



●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	お か す	黄色の食品	赤色の食品	緑の食品	調味料	エネルギー	脂質	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	塩分(g)	
7	金	七草粥	●豚肉と野菜のスタミナ炒め ★紅白なます	こめ かたくり粉 油 ごま	ぶた肉 かつお節	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	にんにく 酒 しょうゆ みりん	595	15.0	
10	月	成人の日								
11	火	マヨネーズ パン	■とうふ団子スープ ★フルーツジュレ◎ ♪リクエストメニュー♪	パン こむぎこ ナタデココ ゼリー アセロラジュレ	とうふ とり肉 たまご	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ もも りんご	しょうゆ 塩 酒	879	25.6	
12	水	麦ご飯	●鶏そぼろ丼 (具) ★カリフラワーのサラダ	こめ むぎ さとう 油 アーモンド粉 マヨネーズ	とり肉 大豆	にんじん たまねぎ しいたけ 青豆 カリフラワー とうもろこし きゅうり	しょうが しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	749	24.9	
13	木	救給カレー	★フレンチサラダ ※非常食メニューを提供します。	こめ さとう 油	ハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	642	33.2	
14	金	麦ご飯	●春巻き ★ゆでキャベツ ■豆乳汁	こめ むぎ 春巻き 油 じゃがいも	ぶた肉 とうふ 豆乳 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	塩	825	26.1	
17	月	麦ご飯	●さばゆずみそ煮 ■白菜スープ ♪ひむか地産地消の日♪	こめ むぎ じゃがいも	さば ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ 塩 こしょう	819	30.4	
18	火	背割れパン	●セルフツナサンド (具) ■野菜スープ	パン マヨネーズ	ツナ ぶた肉	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ	塩 こしょう	734	25.8	
19	水	麦ご飯	●ひむかチンジャオロース ■春雨スープ	こめ むぎ さとう 油 かたくり粉 はるさめ	牛肉 ベーコン たまご	干切大根 にんじん ビーマン 赤ビーマン しいたけ チンゲン菜	しょうが にんにく しょうゆ 酒 塩 こしょう	772	22.2	
20	木	キャロット パン	◎チキンヌードル ★大根サラダ △ミルクプリン	パン 中華めん ごま油 さとう ごま	とり肉 ハム	にんじん たまねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう 酢	779	20.7	
21	金	きのこご飯	■つみれ汁 ★ごまネースサラダ	こめ さとう 油 さといも マヨネーズ ごま	とり肉 油あげ とうふ つみれ ハム	しいたけ しめじ えのきだけ にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	624	25.1	
24	月	麦ご飯	●八宝菜 ★中華和え	こめ むぎ 油 かたくり粉 さとう ごま油	ぶた肉 えび いか うずらのたまご 焼き豚 わかめ たまご	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり	しょうが にんにく 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 練りからし	771	20.8	
25	火	減量 コッペパン	◎きつねうどん◎ ★りっちゃんサラダ◎ ♪リクエストメニュー♪	パン うどん さとう ごま ごま油	とり肉 油あげ ハム こんぶ かつお節	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	715	20.8	
26	水	白ご飯	●鮭の塩焼き △味付けのり ■白菜のみそ汁 ♪昔の献立再現メニュー♪	こめ さとう	さけ 油あげ みそ	はくさい だいこん にんじん	塩 こしょう 酢	645	13.5	
27	木	レーズン パン	●チキンのトマトソース煮 ★ブロッコリーサラダ	パン マカロニ 油	とり肉 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト エリンギ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	にんにく トマトケチャップ ウスターソース ワイン風調味料 塩 こしょう 青じそドレッシング	754	18.0	
28	金	メキシカン ライス◎	■チンゲン菜スープ ★日向夏ドレッシングサラダ	こめ バター パン粉 ごま油	とり肉 ウインナー ハム とうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし 青豆 きゅうり キャベツ しいたけ チンゲン菜	塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	768	29.5	
31	月	白ご飯	●いわしのトマト煮 ■ポテトコーンスープ	こめ じゃがいも パン粉	いわし とり肉 チーズ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ほうれん草	塩 酒 しょうゆ	810	25.1	
								31.2	2.4	

※ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます (赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

～皆さんがリクエストしたおかすが1月から3月の間に登場します～

リクエストしたおかずには献立の横に◎マークをつけています。選んだ人の多かったおかずや友達がリクエストしたおかずなどを献立に取り入れてい
どんなおかずが出てくるか楽しみにしててくださいね♪

