



1月 学校給食献立表



川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食あたりの栄養		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
10	水	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 炒めなます 白玉そうじ 新春メニュー	牛乳、ぶり、うすあげ、とり肉、	米、さとう、水あめ、でんぷん、油、白ごま、白玉もち、	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、白菜、小松菜、糸みつば、	766	30.4	21.2
11	木	ごはん	牛乳	とりのたつた揚げ ブロッコリーのサラダ あさりのチャウダー	牛乳、とり肉、あさり、ベーコン、生クリーム、	米、でんぷん、油、さとう、オリーブ油、じゃがいも、米粉、バター、	にんにく、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、レモン、たまねぎ、チンゲンサイ、	806	29.6	30.9
12	金	麦飯	牛乳	キムたくどん みそおでん	牛乳、ぶた肉、あつあげ、こんぶ、みそ、	米、麦、油、さとう、ごま油、さといも、	キムチ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たくあんづけ、だいこん、さやいんげん、	745	29.3	24.4
15	月	ミルクコッペパン	牛乳	リンゴジャム ミートグラタン コンソメ野菜スープ	牛乳、牛ひき肉、ぶたひき肉、チーズ、とり肉、	ミルクコッペパン、りんごジャム、ファルファッレ、油、デミグラスソース、パン粉、	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、	802	36.9	26.3
16	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス いちごのフルーツカクテルゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、いちご、	883	24.4	24.2
17	水	ごはん	牛乳	ちくわの変わり揚げ ごぼうのマヨネーズサラダ あんかけうどん	牛乳、ちくわ、あおのり、とり肉、うすあげ、	米、白ごま、天ぷら粉、油、さとう、マヨネーズ、うどん、でんぷん、	ごぼう、にんじん、キャベツ、とうもろこし、干しいたけ、ねぎ、しょうが、小松菜、	845	30.5	27.0
18	木	ごはん	牛乳	ぶた肉の黒酢いため コーンかきたまスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ベーコン、たまご、ヨーグルト、	米、でんぷん、油、さとう、白ごま、	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、えのき、チンゲンサイ、ねぎ、とうもろこし、	834	34.1	24.5
19	金	ごはん	牛乳	タンダーフィッシュ ポテトソテー ミートボールスープ	牛乳、ホキ、ヨーグルト、ベーコン、肉団子、	米、じゃがいも、油、	しょうが、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、にんじん、キャベツ、えのき、チンゲンサイ、	742	33.6	19.2
22	月	ごはん	牛乳	ターサイパオズ もやしナムル マーボーどうぶ	牛乳、ターサイパオズ、ぶたひき肉、もめんどうぶ、	米、さとう、白ごま、油、でんぷん、ごま油、	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら、	755	30.0	24.2
23	火	ごはん	牛乳	さけの塩こうじ焼き いそかあえ とりだいこん	牛乳、さけ、のり、とり肉、あつあげ、さつまあげ、	米、さとう、油、でんぷん、	小松菜、白菜、にんじん、しょうが、ねぎ、干しいたけ、だいこん、枝豆、	765	40.4	21.4
全国学校給食週間 ~1月24日(水)から1月30日(火)~										
24	水	麦ごはん	牛乳	のとポークストロガノフ いかのゆずドレッシングサラダ のとメニュー	牛乳、ぶた肉、生クリーム、するめいか、	米、麦、じゃがいも、油、こむぎこ、バター、デミグラスソース、さとう、オリーブ油、	たまねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、にんにく、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、ゆず果汁、	776	29.8	20.5
25	木	さといものご飯 (川北産特別栽培米)	牛乳	お好み焼き風マヨネーズ入りソース しおこんゴマドレッシング なめとんじり 中学生の考えたメニュー	牛乳、うすあげ、あおのり、塩こんぶ、ぶた肉、みそ、	米、さといも、マヨネーズ、さとう、ごまドレッシング、	にんじん、やさいチヂミ、れんこん、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、白菜、なめこ、ねぎ、	769	25.7	23.8
26	金	ごはん (川北産特別栽培米)	牛乳	とり肉のいちじくソース 地産産こまつなとツナのサラダ ポークビーンズ 川北メニュー	牛乳、とり肉、ツナ、ぶた肉、だいず、	米、いちじくジャム、さとう、でんぷん、オリーブ油、すりごま、マカロニ、油、デミグラスソース、	小松菜、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、	775	34.5	21.8
29	月	ごはん (川北産特別栽培米)	牛乳	さばのごまみそ焼き れんこんのきんぴら じぶに風 かなざわメニュー	牛乳、さば、みそ、ぶた肉、とり肉、もめんどうぶ、	米、さとう、白ごま、ごま油、でんぷん、すだれ麩、	しょうが、れんこん、にんじん、枝豆、干しいたけ、白菜、たけのこ、ほうれん草、	803	41.3	24.5
30	火	ごはん (川北産特別栽培米)	牛乳	たまねぎたっぷり親子どん にらとだいこんのナムル 五郎島金時とかたどうぶのみそしる ブルーベリーゼリー 中学生の考えたメニュー	牛乳、とり肉、たまご、堅豆腐、わかめ、うすあげ、みそ、	米、さとう、でんぷん、ごま油、さつまいも、	たまねぎ、にんじん、糸みつば、にら、だいこん、とうもろこし、ねぎ、ブルーベリーゼリー、	775	30.2	18.9
31	水	ごはん (川北産特別栽培米)	牛乳	チキンかつ 受かり(ゆかり)あえ 野菜スープ キャンディチーズ 受験おうえんメニュー	牛乳、とり肉、ぶた肉、チーズ、	米、天ぷら粉、パン粉、油、さとう、	小松菜、キャベツ、にんじん、しそ、たまねぎ、えのき、白菜、パセリ、	795	39.6	24.0

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。
 ※ 25日(木)と30日(火)は川北中学校技術家庭部2年生が考えた献立をアレンジしたメニューです。
 ※ 25日(木)~31日(水)のごはんは、川北産の特別栽培米を炊いたものです。よく味わって食べましょう。



農家のみなさん、
おいしいお米を
いつもありがとうございます。
うございます。