



1 月予定献立表



緑丘中学校

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
10	火	ごはん,牛乳,鶏肉の松風焼き,大根なます,白玉入り雑煮汁	とり肉,全卵,油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ,たまねぎ,だいこん,ごぼう	学校給食米,パン粉,さとう,もち	ごま	873	32.4	21.3	3.1
11	水	わかめご飯,牛乳,さつま揚げ生姜煮,干草あえ,みそ汁	さつま揚げ,油揚げ	牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,キャベツ,だいこん	学校給食米,さとう,マカロニ,じゃがいも	ごま	647	27.7	17.5	4.2
12	木	ごはん,牛乳,煮込みハンバーグ,添え野菜,かぶとほうれん草のチャウダー	ベーコン,ハンバーグ	牛乳	にんじん,ブロッコリー,ほうれん草	たまねぎ,しめじ,キャベツ,スイートコーン,かぶ	学校給食米,さとう,でん粉,じゃがいも	油,バター	899	31.2	26.3	4.1
13	金	ごはん,牛乳,チキンナゲット,ポテトサラダ,切干大根の味噌汁 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">切干大根の日</div>	ハム,厚揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり,たまねぎ,切干だいこん	学校給食米,じゃがいも	油,マヨネーズ	817	25.3	25.9	2.6
16	月	ごはん,牛乳,厚揚げと野菜のみそ炒め,すまし汁,バナナ	ぶた肉,厚揚げ	牛乳,乾燥わかめ,まこんぶ	にんじん,チンゲンサイ,こまつな	たまねぎ,たけのこ,水煮,乾しいたけ,バナナ	学校給食米,さとう	油	807	32.2	21.3	2.6
17	火	ひじきご飯,牛乳,いわしの唐揚げ,酢の物,みそ汁	油揚げ,しらす干し,厚揚げ	まこんぶ,ひじき,牛乳,乾燥わかめ	にんじん,こまつな	ごぼう,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,だいこん,なめこ	学校給食米,さとう	油	659	26.9	21.6	3.5
18	水	肉まん,牛乳,野菜ラーメン,ヨーグルト	ぶた肉,かまぼこ	牛乳,ヨーグルト	にんじん	もやし,キャベツ,ねぎ	中華めん	油	629	29.9	18.1	3.3
19	木	カレーライス,牛乳,コーンサラダ,福神漬,みかん	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり,キャベツ,スイートコーン,福神漬,みかん	学校給食米,おおむぎ,じゃがいも,さとう	油	916	26.2	22.4	3.5
20	金	ごはん,牛乳,ちくわの二色揚げ,甘酢和え,根菜汁	焼き竹輪,全卵,油揚げ	牛乳,あおのり	にんじん	しょうが,キャベツ,きゅうり,だいこん,ごぼう,はくさい,えのきだけ,ねぎ	学校給食米,薄力粉,さとう	油	840	28.9	23.2	3.7
23	月	ごはん,牛乳,さばのかば焼き,おひたし,じぶ煮,五郎島金時まんじゅう	さば,とり肉	牛乳,あおのり	こまつな,にんじん,さやいんげん	しょうが,キャベツ,もやし,だいこん,乾しいたけ	学校給食米,でん粉,さとう,焼きふ	油,ごま	1046	38.6	31.3	4.8
24	火	こぎつねごはん,牛乳,キャベツと卵のサラダ,豚汁	油揚げ,ハム,全卵,豚肉	牛乳,乾燥わかめ	にんじん	しょうが,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,だいこん,ごぼう,ねぎ	学校給食米,おおむぎ,さとう,板こんにゃく,じゃがいも	油,ごま	782	34.7	23.3	3.4
25	水	ごはん,牛乳,かつおフライ,ごま酢和え,中華風コーンスープ	かつお,油揚げ,全卵	牛乳	にんじん,チンゲンサイ	キャベツ,もやし,スイートコーン	学校給食米,さとう,でん粉	油,ごま	730	29.0	16.2	2.2
26	木	野菜菜チャーハン,牛乳,ごぼうサラダ,チンゲン菜のスープ	全卵,しらす干し,豆腐,かまぼこ	牛乳	にんじん,のさわな,漬物,チンゲンサイ	たまねぎ,ごぼう,きゅうり,スイートコーン	学校給食米,おおむぎ,さとう	バター,油,マヨネーズ	668	21.8	22.7	3.0
27	金	ごはん,牛乳,鶏肉の照り焼き,ブロッコリーのおかか和え,珠洲産食材たっぷりの粕汁 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">大浜大豆豆腐の日</div>	とり肉,かつお節,豆腐,油揚げ	牛乳	ブロッコリー,にんじん,かぼちゃ	だいこん,はくさい,ねぎ,乾しいたけ	学校給食米	808	34.8	25.1	2.6	
30	月	ごはん,牛乳,焼きウィンナー,ドレッシングサラダ,冬野菜のシチュー	ウィンナー,ハム,とり肉	牛乳	にんじん,ほうれん草	きゅうり,キャベツ,たまねぎ,しめじ,だいこん,はくさい	学校給食米,さとう,じゃがいも	油	930	30.9	31.7	4.6
31	火	ごはん,牛乳,春巻き,ごまマヨサラダ,大浜大豆と冬野菜のミネストローネ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">大浜大豆の日</div>	だいた,春巻き,ウィンナー	牛乳	にんじん,ブロッコリー,トマト 缶詰	だいこん,はくさい,れんこん,生しいたけ,にんにく	学校給食米,じゃがいも,マカロニ,さとう	油,ごま,マヨネーズ	870	23.3	28.6	3.1

※材料の都合により献立が変更する場合があります。