



1月

3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材料名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
9	火	牛乳 そぼろご飯 ナムル添え 沢煮椀 デザート	牛乳 鶏肉 みそ 卵 豚肉 ヤクルトヨーグルト	麦飯 油 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん ねぎ 小松菜 もやし ごぼう 大根 みつば
10	水	牛乳 揚げパン チキンパ・ヘキュー オニオンドレッシングサラダ カレ-うどん	牛乳 きなこ チキンパ・ヘキュー 牛肉 薄揚げ	キャロットパン 砂糖 油 ドレッシング 米粉うどん 片栗粉 カレールウ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
11	木	牛乳 わかめ麦ご飯 さんまのかぼすレモン煮 ごまずあえ 豚汁	牛乳 さんまのかぼすレモン煮 豚肉 木綿豆腐 みそ	わかめ麦飯 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	小松菜 切干大根 キャベツ ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ
12	金	牛乳 白飯 揚げギョ-ザ 春雨サラダ きのこと卵のスープ	牛乳 ぎょうざ ハム 鶏肉 絹豆腐 卵	白飯 油 はるさめ ドレッシング 片栗粉	もやし きゅうり 赤ピーマン にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ
15	月	牛乳 白飯 はたはたの 唐揚げ ひじきと切干しのソテ- 肉豆腐	牛乳 はたはた唐揚げ 鶏肉 ひじき 牛肉 焼き豆腐	白飯 油 砂糖 ごま 車麩	にんじん ごぼう 切干大根 いんげん たまねぎ こんにゃく
16	火	牛乳 まいたけごはん 白菜漬 薩摩汁 動物チ-ズ	牛乳 鶏肉 薄揚げ 卵 のり 塩昆布 豚肉 木綿豆腐 さつま揚げ みそ チーズ	さくら麦飯 油 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん まいたけ しいたけ 白菜 きゅうり にんじん 大根 たまねぎ ねぎ
17	水	牛乳 ミルク食パン ブル-ベリ- ジャム フライドチキン かぶと小 松菜のヘ-ロンチ-ノ 野菜ス-プ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルク食パン ブル-ベリ-ジャム 片栗粉 油 スパゲティ じゃがいも 白いんげん豆	しょうが にんにく 小松菜 かぶ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ
18	木	牛乳 中島菜麦飯 チヂミ ナムル 牛肉とわかめのス- プ 黒ゴマプリン	牛乳 チヂミ 鶏肉 牛肉 わかめ	中島菜麦飯 油 砂糖 ごま ごま油 トク 黒ごまプリン	小松菜 もやし にんじん にんにく えのきたけ 大根 ねぎ
19	金	牛乳 白飯 鮭のみそマヨ焼 ブロッコリー-のサラダ なめこ いりめった汁 のり佃煮	牛乳 鮭 みそ ハム 豚肉 薄揚げ のり佃煮	白飯 マヨネーズ クルトン 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー コーン きゅうり なめこ 白菜 にんじん ねぎ
22	月	牛乳 白飯 鶏の照り焼き 炒めなますあいまぜ風 白玉雑煮 黒豆	牛乳 鶏肉 薄揚げ ちくわ みそ 黒豆	白飯 油 砂糖 もち	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 白菜 ねぎ
23	火	牛乳 ポークカレー 大根とわかめのツナサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 ヨーグルト わかめ まぐろ油漬	麦飯 バター 油 小麦粉 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご 大根 コーン 福神漬
24	水	牛乳 チ-ズクッペ ウイナ- さつまいもサラダ 冬野菜と根菜のポトフ	牛乳 ウイナ- 鶏肉	チ-ズクッペ さつまいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ 白菜 れんこん だいこん にんじん しめじ
25	木	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 磯香あえ おでん	牛乳 さば のり 厚揚げ さつまあげ うずら卵水煮	白飯 片栗粉 油 砂糖 里芋	しょうが ほうれん草 キャベツ 大根 こんにゃく にんじん
26	金	牛乳 白飯 鶏肉と豆のチリソース炒め りんご けんちんうどん	牛乳 鶏肉 大豆 木綿豆腐 薄揚げ	白飯 片栗粉 油 砂糖 米粉うどん	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 黄ピーマン ピーマン りんご ごぼう にんじん 干しいたけ
29	月	牛乳 玄米ゆかりご飯 めぎすのから揚げ 蓮根のごまあえ 肉じゃが	牛乳 めぎすのから揚げ 豚肉	ゆかり玄米ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 もやし れんこん たまねぎ にんじん こんにゃく
30	火	牛乳 具材たっぷり山の幸海 の幸ピラフ かぼちゃサラダ ご当地野菜スープ	牛乳 鶏肉 えび いか ほたて 卵 ベーコン	チキンライス 油 砂糖 マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ゆず かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ
31	水	牛乳 輝きパ-ガ- 加賀野菜 サラダ ミニトマト ほっこり加賀野 菜ス-プ 伊予柑ゼリ-	牛乳 れんこんハンバーグ まぐろ油漬 鶏肉	胚芽パンズ 砂糖 ドレッシング さつまいも いやかんゼリ-	ごぼう れんこん きゅうり にんじん ミニトマト 大根 まいたけ せり ねぎ

★30日・31日は中学生献立コンクールの受賞メニューをアレンジしたものです。

