



1月分予定献立表(中学校)

令和2年度

14回

春日部市学校給食センター

日 曜	献立名			ス プ ー ン	材 料 名			栄 養 量	
	主食	牛乳	おかず		エネルギーになるもの	体を作るもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 %
12 (火)	ゆかりごはん		松風焼き 煮しめ 紅白なます だいたいムース 【おせち料理献立】		米 砂糖 だいたいムース	牛乳 松風焼き とり肉	しそ にんじん 干しいたけ こんにやく れんこん ごぼう たけのこ いんげん だいこん ゆず	816	15.4
13 (水)	ごはん		焼肉丼 (埼玉県産牛肉使用) 春雨スープ もやしのナムル		米 油 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 牛肉 とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら もやし こまつな きくらげ ねぎ ほうれんそう	823	17.7
14 (木)	ごはん		ミートオムレツの和風甘酢あんかけ 田舎汁 ブロッコリーのごましょうゆ和え		米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ごま	牛乳 ぶた肉 ミートオムレツ 豆腐 みそ	にんじん だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう ブロッコリー とうもろこし	804	16.1
15 (金)	ココア揚げ パン		タンドリーチキン ラビオリトマトスープ カラフルサラダ (サウザンドレッシング)		パン 油 砂糖 ラビオリ じゃがいも ドレッシング	牛乳 タンドリーチキン とり肉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ カリフラワー とうもろこし パプリカ	866	18.0
18 (月)	ごはん		きんぴらハンバーグ けんちん汁 だいこんとしらすのサラダ (青じそドレッシング)		米 砂糖 かたくり粉 さといも ドレッシング	牛乳 きんぴらハンバーグ とり肉 豆腐 油揚げ しらす干し	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく ほうれんそう とうもろこし	812	17.0
19 (火)	肉うどん (地粉うどん)		野菜のかき揚げ 白菜のお浸し		地粉うどん 砂糖 油 野菜のかき揚げ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい もやし	824	14.7
20 (水)	ごはん		さばのかぼちゃみそ漬け だまこ汁 (秋田県郷土料理) 三色和え		米 だまこもち 砂糖	牛乳 さばのかぼちゃみそ漬け とり肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ もやし ほうれんそう	830	14.7
21 (木)	ケチャップ ライス		チキンときのこのクリームソース ツナと枝豆のサラダ (玉ねぎドレッシング)		米 バター 油 ホワイトルウ ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし えだまめ ブロッコリー きゅうり	899	15.1
22 (金)	ごはん		カレーのお茶フライ 野菜たっぷりみそ汁 五目炒め		米 油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	牛乳 カレーのお茶フライ 豆腐 みそ ぶた肉	にんじん だいこん こまつな ねぎ かぶ ごぼう ピーマン パプリカ れんこん	833	15.4
25 (月)	とりごぼう ピラフ		豚ロースパベーキューソース焼き ソーセージといんげんのスープ チキンサラダ (ノンオイルクリーミー ゴマドレッシング)		米 バター じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 豚ロースパベーキューソース焼き フランク	ごぼう にんじん たまねぎ グリーンピース いんげん キャベツ ほうれんそう きゅうり	829	17.1
26 (火)	塩ラーメン (中華めん)		肉まん パンサンスー		中華めん ごま油 はるさめ 砂糖	牛乳 ぶた肉 なんと 肉まん ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら もやし メンマ きゅうり きくらげ もやし	806	17.1
27 (水)	ごはん		かんぱちの竜田揚げ すまし汁 かんぴょうのごま和え		米 油 砂糖 ごま	牛乳 かんぱちの竜田揚げ とり肉 豆腐	干しいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ ほうれんそう かんぴょう	811	18.2
28 (木)	ごはん		ホイコウロウ チンゲンサイのスープ 切り干し大根の中華風あえ		米 油 ごま油 砂糖	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	にんにく しょうが ピーマン キャベツ にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ えりんぎ チンゲンサイ 切り干しだいこん きゅうり もやし とうもろこし	837	18.0
29 (金)	コッペパン スライス		ささみの香草風味漬け 焼きそば 花野菜サラダ (コールスロートレッシング)		パン 蒸しめん 油 ドレッシング	牛乳 ささみの香草風味漬け ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ブロッコリー カリフラワー えだまめ パプリカ	836	19.2

計 14 回	※ 献立の内容は、材料等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。		11月平均栄養摂取量と基準値	
	※ はしは、毎日衛生的なものを持ってきましょう。※ は持ってきましょう。		エネルギー(kcal)	830 830
	保護者の方へ - 食物アレルギーについて -		たんぱく質(%)	16.7 20~30
	※海藻類や魚には、えび・カニ・いか・たこ・おきあみ・魚などの稚魚と同じ海域で生息している、又はエサとして いるため付着している除去できません。魚介類のアレルギーのある生徒、保護者の方はご了解ください。		脂質(%)	24.4 20~30
	※給食で使用する麺は「そば・卵」、パンは「卵と乳・ごま・大豆」のラインコンタミがあります。また、給食センターで 調理する献立は調理場内での使用する食材のラインコンタミが必ずあります。		炭水化物(g)	115.9
		食塩相当量(g)	3.4 2.5未満	