



1月 給食予定献立表



令和2年度

はしの日：7日、13日、15日、19日、21日、22日、26日、27日、28日、29日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に体や肉・骨になるもの				主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂	1人分 (Kcal)		
6	水			子キンカレーライス ブロッコリーソテー ナタデココヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし 黄桃 ナタデココ みかん パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉	植物油	870	26.5 23.7 2.4	
7	木	//		七草ごはん サワラの柚子しょう油焼き 切干大根の煮物 雑煮汁 みかん	サワラ 油揚げ さつまいも揚げ 鶏肉 なると	牛乳	人参 小松菜 三つ葉	大根 たけのこ しいたけ かぶ こんにゃく ゆず みかん	米 さと芋 三温糖 もち	植物油	813	33.5 19.1 2.8	
8	金			高菜チャーハン 豚肉と根菜の黒酢炒め 白菜とうすら卵スープ	じゃこ 豚肉 鶏肉 うすら卵	牛乳	高菜 人参 ピーマン 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ごぼう れんこん 白菜 きくらげ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	植物油 ごま油 いりごま	804	33.3 27.0 3.3	
12	火			ココア揚げパン ポークビーンズ 白菜の米粉スープ	大豆 白いんげん豆 豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 トマト グリーンピース ほうれん草	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム とうもろこし かぶ	コッペパン 砂糖 米粉	植物油 バター	895	34.1 33.0 3.4	
13	水	//		ごはん サバのみそ煮 キャベツの即席漬 かき玉汁	サバ 卵 豆腐 みそ	牛乳	しそ 三つ葉 人参 ほうれん草	しょうが 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ きゅうり	米 三温糖 でん粉	いりごま	811	35.4 23.5 3.5	
14	木			切干大根ビビンバ 中華ラビオリ わかめスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	大根 しょうが にんにく もやし 長ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 ゼリー	いりごま ごま油 植物油	833	27.7 30.3 3.2	
15	金	//		こぎつねごはん 豆腐ハンバーグのおろしソース きんぴらごぼう なめこみそ汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ さつまいも	牛乳	グリーンピース さやいんげん 人参 小松菜	大根 しょうが ごぼう なめこ 白菜 こんにゃく 長ねぎ	米 麦 三温糖	ごま油 いりごま	839	34.7 23.5 3.5	
18	月			麻婆豆腐丼 ナムル チンゲン菜のスープ パイン	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 にら ほうれん草 チンゲン菜	長ねぎ にんにく しょうが もやし ぜんまい 白菜 大根 えのきたけ たけのこ パイン	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	807	33.7 25.4 2.8	
19	火	//		ごはん サケのごまフライ 大根と鶏肉の春雨煮 呉汁	サケ 鶏肉 大豆 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが 長ねぎ 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう	米 パン粉 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	植物油	816	33.5 24.3 2.8	
20	水			サフランライスクリームソースかけ ハニーサラダ レタススープ お米みかんタルト	鶏肉 卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ 小松菜 トマト	玉ねぎ しめじ きゅうり レタス キャベツ レモン とうもろこし	米 小麦粉 はちみつ じゃが芋 でん粉 タルト	バター 植物油	894	28.5 28.7 2.9	
21	木	//		ごはん 鶏のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 みぞれ汁	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 大豆 油揚げ さつまいも	牛乳 ひじき	小松菜 人参	長ねぎ しょうが 白菜 しらたき 大根	米 砂糖 でん粉 三温糖	植物油	810	35.7 25.4 2.9	
22	金	//		梅ちりごはん カツオの更紗揚げ キャベツのおかか和え さつまいも汁	カツオ かまぼこ 豆腐 みそ 油揚げ じゃこ かつお節	牛乳	小松菜 人参	梅 キャベツ えのきたけ 大根 長ねぎ	米 麦 さつまいも	いりごま 植物油	794	39.5 20.9 2.5	
25	月			セルフフィッシュチーズバーガー ヒュッツポット オランダのトマトスープ	タラ 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし セロリ	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	植物油 バター	813	31.9 30.6 3.9	
26	火	//		ごはん ブリの照り焼き 焼麩とつくねの煮物 せんべい汁 りんご	ブリ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	大根 たけのこ しいたけ ごぼう しらたき りんご キャベツ 長ねぎ	米 お麩 三温糖 せんべい	植物油	884	36.9 29.5 2.7	
27	水	//		ほうとう 厚焼き卵 切干大根の煮物 抹茶小豆蒸しパン	鶏肉 卵 油揚げ みそ 小豆 さつまいも	牛乳	人参 かぼちゃ 抹茶	しいたけ 長ねぎ ごぼう まいたけ こんにゃく 大根 しめじ	ほうとう さと芋 三温糖 砂糖 小麦粉	植物油 バター	794	30.7 23.7 3.9	
28	木	//		ごはん 小アジの南蛮漬け 小松菜のおひたし イワシの団子汁 みそピー	小アジ イワシ 豆腐 みそ かまぼこ かつお節	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ もやし しょうが 大根 白菜	米 でん粉 砂糖	植物油 ピーナツ	848	35.4 25.8 2.9	
29	金	//		豚丼 昆布の煮物 石狩汁	豚肉 みそ 大豆 サケ 豆腐	牛乳 昆布	人参	えのきたけ 大根 しらたき 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ とうもろこし	米 三温糖 でん粉 じゃが芋	植物油 バター	832	37.8 24.6 3.7	

【今月の目標：地域の産物や昔ながらの郷土料理を知ろう】
学校給食週間 1月24日～1月30日



月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	832kcal	33.4g	26.1g	3.1g

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。