

1月 予定献立表


 門野中学校
門野中学校共同調理場

日	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	落花生	いも	赤の食べ物 (体をつくる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
7 水		ごはん											米		835 Kcal 36.2 g 24.7 g 4.1 g
		牛乳			×						牛乳				
		厚焼き卵			×						卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ グリンピース	砂糖 油	しょうゆ 酒 塩	
		肉じゃが									豚肉	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	しょうゆ	
		なめこのみそ汁									豆腐 みそ わかめ	なめこ		さば節	
		バナナ										バナナ			
8 木		ごはん											米		813 Kcal 32.5 g 22.4 g 3.0 g
		牛乳			×						牛乳				
		松風焼き	×		×						鶏肉 卵 みそ	ねぎ	パン粉 砂糖 ごま 油	酒	
		大根なます										大根 にんじん	砂糖	酢 塩	
		すまし汁									豆腐 わかめ	えのき ねぎ		さば節 しょうゆ 塩	
		くりきんとん											くり さつまいも 砂糖	塩	
9 金		さけわかめごはん									さけ わかめ		米		753 Kcal 31.2 g 16.4 g 2.5 g
		牛乳			×						牛乳				
		いり鶏									鶏肉	ごぼう れんこん にんじん だけのこ さやいんげん	こんにゃく 砂糖 油	しょうゆ	
		冬野菜のじゃこ和え									しらす	白菜 ほうれん草		しょうゆ	
		おしるこ	×								あずき		白玉粉 砂糖 小麦粉	塩	
13 火		ごはん											米		930 Kcal 37.2 g 32.1 g 3.7 g
		牛乳			×						牛乳				
		カレーマーマー									豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 油	パイタン しょうゆ クチャップ カレー粉 酒	
		五色和え									ハム	大根 ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 油	しょうゆ 酢 塩	
		お茶の葉マフィン	×		×	×					ホットケーキミックス（小麦粉、砂糖、塩、脱脂粉乳） 牛乳 卵 あずき		バター 砂糖	粉茶	
14 水		大豆入りひじきごはん									大豆 ひじき 油揚げ	にんじん しいたけ	米 砂糖	しょうゆ みりん 酒	739 Kcal 32.8 g 19.3 g 4.1 g
		牛乳			×						牛乳				
		煮込みおでん			×						うすら卵 ちくわ こんぶ 揚げボール（たら、にんじん、玉ねぎ、ごぼう）	大根 にんじん こんにゃく	じゃがいも 砂糖	さば節 しょうゆ	
		いろいろ野菜のごま和え										ブロッコリー さやいんげん にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ	
		プリン			×						豆乳 脱脂粉乳		プリンのもと（砂糖）		
15 木		ごはん											米		768 Kcal 34.8 g 27.4 g 2.4 g
		牛乳			×						牛乳				
		ちんちん揚げ			×						さば いわし たら 卵 みそ	ごぼう 玉ねぎ にんじん しょうが	油 上新粉 砂糖	酒 しょうゆ	
		静岡野菜のおひたし									かつお節	チンゲン菜 もやし		しょうゆ	
		豚汁									豚肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	さば節	
		みかん										みかん			
16 金		ごはん											米		867 Kcal 33.8 g 32.9 g 4.2 g
		牛乳			×						牛乳				
		鶏肉のレモン煮									鶏肉		でんぷん 油 砂糖	白ワイン しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう	
		ひじきサラダ									ツナ（かつお） ひじき	キャベツ コーン きゅうり にんじん	油 砂糖	りんご酢 しょうゆ 塩 からし	
		大根のみそ汁									みそ わかめ	大根 ねぎ		さば節	
		セサミパイ	×		×						パイシート（小麦粉、油、脱脂粉乳）		ざらめとう ごま		
19 月		ごはん											米		739 Kcal 34.4 g 25.3 g 3.4 g
		牛乳			×						牛乳				
		ししゃもの竜田揚げ◎	×								ししゃものたつた揚げ（ししゃも、小麦粉、でんぷん、砂糖）		油		
		ごま和え										キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	しょうゆ	
		納豆◎									納豆（大豆、タレ、からし）				
		のっぺい汁									豚肉 厚揚げ	大根 にんじん ねぎ	さといも でんぷん	さば節 しょうゆ 塩	
		ぼんかん										ぼんかん			
20 火		ロールパン◎	×		×						ロールパン（小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳）				842 Kcal 40.2 g 35.6 g 4.2 g
		牛乳			×						牛乳				
		鶏肉とほうれん草のグラタン	×		×						鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ バター 油 小麦粉	パイオン 塩 こしょう	
		フレンチサラダ										キャベツ きゅうり にんじん	油 砂糖	りんご酢 塩 こしょう	
		大豆のつぶつぶスープ									大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン	じゃがいも	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
		もも缶										もも缶			

日	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	落花生	いのち	赤の食べ物 (体をつくる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
21	水	ごはん											米		740 Kcal 37.2 g 19.7 g 3.6 g
		牛乳			×						牛乳				
		さけの塩焼き									さけ		油	塩	
		茎わかめの炒めもの									茎わかめ かつお節	ねぎ	ごま ごま油	しょうゆ	
		ほうとう汁	×								みそ 豚肉 油揚げ	かぼちゃ 白菜 大根 にんじん しめじ ねぎ しいたけ	ほうとう (小麦粉、豆乳)	さば節 しょうゆ	
22	木	パン⑩										パン⑩			856 Kcal 34.1 g 31.3 g 3.4 g
		ごはん											米		
		牛乳			×						牛乳				
		豆腐ハンバーグ	×		×	×					豆腐 豚肉 鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ	パン粉 油	ケチャップ ソース 塩 こしょう	
		青のりポテト									青のり		じゃがいも 油	塩	
23	金	キムチスープ									ベーコン 厚揚げ	玉ねぎ 大根 えのき キムチ にら しいたけ		チンタン しょうゆ 塩	847 Kcal 33.1 g 26.7 g 3.4 g
		ヨーグルト⑩			×						ヨーグルト				
		食パン⑩	×		×						食パン (小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				
		牛乳			×						牛乳				
		豆ときのこのたっぷり シチュー	×		×						鶏肉 ひよこ豆 脱脂粉乳	玉ねぎ エリンギ しめじ パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター	ブイヨン 塩 こしょう	
26	月	マセドアンサラダ									ハム	きゅうり にんじん	じゃがいも 砂糖 油	酢 からし 塩 こしょう	818 Kcal 32.0 g 28.3 g 2.5 g
		大学芋											さつまいも 油 砂糖 ごま	しょうゆ	
		ごはん											米		
		牛乳			×						牛乳				
		あじのごまフライ	×		×						あじ 卵		小麦粉 パン粉 油 ごま	塩 こしょう	
27	火	野菜のみそ和え									みそ	かぼちゃ さやえんどう なす	じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ みりん	778 Kcal 31.0 g 26.7 g 3.7 g
		すけちか汁									厚揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ		さば節 しょうゆ 塩	
		みかん										みかん			
		お茶粉入りロールパン	×		×						お茶粉入りロールパン (小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、緑茶)				
		牛乳			×						牛乳				
28	水	宇佐美のしらすと我が家の かぼちゃコロッケ	×		×	×					しらす 卵 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん こまつな	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	塩 こしょう	811 Kcal 36.4 g 28.4 g 3.6 g
		ポイルキャベツ										キャベツ		ソース	
		あさりとトマトのスープ									鶏肉 あさり	トマト しめじ 玉ねぎ 白菜 にんにく パセリ	でんぷん オリーブオイル	ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン	
		バナナ										バナナ			
		ソフトめんミートソース	×		×						豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム パセリ	ソフトめん (小麦粉) 油 小麦粉	ケチャップ デミグラスソース ブイヨン ソース 塩	
29	木	牛乳			×						牛乳				688 Kcal 26.4 g 46.2 g 2.7 g
		ツナとじゃがいものサラダ									ツナ (かつお)	きゅうり キャベツ 玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油 砂糖	酢 塩 からし	
		小魚からめ									煮干し		アーモンド ごま 砂糖	みりん しょうゆ	
		りんご										りんご			
		救給カレー⑩									救給カレー (米、コーン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しめじ、油、粉あめ、トマトジュース、カレーパウダー、塩)				
30	金	牛乳			×						牛乳				774 Kcal 34.2 g 30.3 g 3.9 g
		大豆とうすら卵の煮込み			×						うすら卵 大豆 鶏肉	さやいんげん しょうが	砂糖	しょうゆ みりん	
		大根サラダ									ツナ (かつお)	大根 きゅうり にんじん	油 砂糖	りんご酢 しょうゆ 塩 からし	
		フルーツポンチ										みかん缶 もも缶 パイン缶	砂糖		
		食パン⑩	×		×						食パン (小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				
31	土	いちごジャム⑩									いちごジャム⑩ (いちご、砂糖)				774 Kcal 34.2 g 30.3 g 3.9 g
		牛乳			×						牛乳				
		メルルーサのチーズフライ	×		×	×					メルルーサ 卵 チーズ		パン粉 小麦粉 油	酒 塩 こしょう	
		ブロッコリーのサラダ										ブロッコリー コーン	油 砂糖	りんご酢 しょうゆ 塩	
		ラタトゥイユ									ベーコン	トマト にんじん なす ピーマン まいたけ にんにく	オリーブオイル	塩	
1	日	ネーブルオレンジ										ネーブルオレンジ			774 Kcal 34.2 g 30.3 g 3.9 g

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。

○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。

○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

○加工食品については、料理名の後ろに⑩をつけ、主な材料のみ（ ）で表示してあります。