



1月予定献立表



志貴野中学校

日	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質
1金				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
4月										
5火										
6水										
7木										
8金	麦ごはん	ししゃもフライ(2) ほうれん草のごまびたし カレーライス▲	豚肉 ししゃもフライ	牛乳▲	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜 きゃべつ	麦ごはん じゃが芋	油 カレールウ▲ 白ごま■	E 848 kcal P 24.7 g F 23.2 g	
11月	成人の日									
12火	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜の湯葉和え おでん	ひよこ豆 高野豆腐 巻き湯葉 厚揚げ	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ 大根	ごはん でんぶん 砂糖 里芋 こんにやく	油	E 877 kcal P 30.8 g F 20.8 g	
13水	米粉入りパン▲	鮭の塩焼き 小松菜のコーンソテー ビーフンスープ 国吉りんご	鮭 ベーコン	牛乳▲	小松菜	きゃべつ コーン 白菜 干し椎茸 ねぎ 国吉りんご	米粉入りパン▲ でんぶん ビーフン		E 729 kcal P 32.4 g F 20.1 g	
14木	じゃこ入り昆布ごはん	メンチカツ 煮豆 卵とにらのみそ汁●	メンチカツ 金時豆 卵● 絹ごし豆腐 みそ	牛乳▲ ちりめんじゃこ◆ 刻み昆布 煮干し	人参 にら	玉ねぎ	ごはん 砂糖	白ごま■ 油	E 986 kcal P 36.1 g F 32.4 g	
15金	ごはん	福来魚の立田揚げ お酢合い 高岡野菜と団子のあったか汁	福来魚 油揚げ みそ	牛乳▲ ひじき 煮干し	人参	生姜 大根 白菜 ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 里芋 白玉団子	油	E 798 kcal P 28.8 g F 21.6 g	
18月	1/2コッパパン▲	ハタハタの唐揚げ(2) 野菜のコーンサラダ ソフト麺の肉みそがけ■▽	ハタハタ唐揚げ 鶏肉 大豆 赤みそ	牛乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 コーン ねぎ 生姜 干し椎茸 だけのこ 玉ねぎ	1/2コッパパン▲ 砂糖 でんぶん ソフト麺▽	油 ごま油■	E 867 kcal P 36.0 g F 24.5 g	
19火	ごはん	ハート型オムレツ(2)● 白菜たっぷり豚キムチ丼■ なめこ豆腐のすまし汁	豚肉 ハート型オムレツ● 絹ごし豆腐	牛乳▲ 塩わかめ 花かつお だし昆布	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 白菜 なめこ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん てまり麩	油 白ごま■ ごま油■	E 778 kcal P 31.0 g F 21.8 g	
20水	食パン▲	コーンエッグ● フルーツ和え ミネストローネ アーモンド小魚■	卵● ベーコン 大豆	牛乳▲ アーモンド小魚■	人参 トマト いんげん	コーン りんご みかん もも パイン レーズン 玉ねぎ しめじ セロリ	食パン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖		E 837 kcal P 28.8 g F 22.8 g	
21木	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれがけ■ かぶの柚子和え 野菜の旨煮■ 国吉りんごゼリー	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	人参	かぶ 胡瓜 柚子 生椎茸 だけのこ	ごはん 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく 白ごま■ 国吉りんごゼリー	油 白ごま■ 銀杏■	E 812 kcal P 26.3 g F 16.2 g	
22金	ごはん	いかと里芋の柚子みそがらめ◆ ほうれん草と切干大根のひたし わかめスープ	いか◆ みそ 絹ごし豆腐	牛乳▲ 塩わかめ	ほうれん草 人参	柚子 きゃべつ 切干大根 白菜 ねぎ	ごはん 里芋 でんぶん 砂糖	油	E 782 kcal P 24.9 g F 17.7 g	
25月	ソフトフランスパン▲	バジルチキン オリーブサラダ■ フィヤベース◆ アプリコットジャム	鶏肉 いか◆ えび◆ ほたて	牛乳▲	バジル ブロッコリー 人参 トマト	にんにく きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ セロリ	ソフトフランスパン▲ 砂糖 アプリコットジャム	オリーブ油 アーモンド■	E 786 kcal P 41.8 g F 23.6 g	
26火	ごはん	鯉フライ にらのごま和え■ ぐる煮 柚子ゼリー	鯉フライ 厚揚げ	牛乳▲ 花かつお	にら 人参	きゃべつ 生姜 大根 干し椎茸	ごはん 里芋 こんにやく 砂糖 柚子ゼリー	油 白ごま■	E 827 kcal P 31.4 g F 20.1 g	
27水	ごはん	ビーフストロガノフ▲ ピロシキ●▲■ ヴィネグレット風サラダ	牛肉 赤いんげん豆	牛乳▲ 生クリーム▲	黄ピーマン	玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ かぶ 胡瓜	ごはん ピロシキ●▲■ 砂糖	油	E 943 kcal P 34.2 g F 33.9 g	
28木	ごはん	ニシンの甘露煮 白菜と胡瓜の昆布漬け どさんこ汁 型抜きチーズ▲	ニシン甘露煮 豚肉 みそ	牛乳▲ 刻み昆布 だし昆布 型抜きチーズ▲	人参	白菜 胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン ねぎ	ごはん じゃが芋	油	E 778 kcal P 27.3 g F 21.0 g	
29金	炒飯▲■	小籠包(2) 炒三絲■ 杏仁豆腐▲ 粟米湯(とうもろこしのスープ)●	焼き豚肉 小籠包■ 卵●	牛乳▲ 杏仁豆腐▲	人参 青梗菜	干し椎茸 ねぎ 枝豆 胡瓜 コーン	バターライス▲ 春雨 砂糖 でんぶん	ごま油■	E 799 kcal P 26.0 g F 22.7 g	

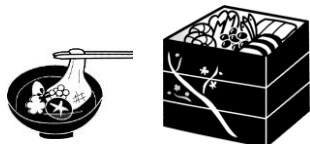
☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

卵・・・●、牛乳・・・▲、雑実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽

平均	E 830 kcal P 30.7 g F 22.8 g
基準	E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので、ご確認をおねがいします。

お節料理の豆知識



～「三つ肴(みつざかな)」おせち料理に欠かせない料理～



①「黒豆」
健康・丈夫、
忠実(まめ)



②「かすのこ」
子孫繁栄



関東
③「ごまめ(田作り)」
五穀豊穣



関西
③「たたきごぼう」
延命長寿、健康