




中学校給食 1月献立予定表




日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
12	火	牛乳	ごはん・いわしの南蛮だれ ポイル野菜・鶏肉と里芋の煮物 キャベツと卵のソテー・果物  五つの輪で 体力アップ!	いわし(魚) 鶏肉 卵	生乳	米・片栗粉 砂糖・里芋	サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが・長ねぎ もやし・キャベツ 玉ねぎ・他	922 kcal 34.1 g 27.8 g
13	水	牛乳	パン・シュニッツェル きのこソースがけ パスタソテー・ホッペルポッペル・ザワークラウト 果物・ツヴィーベルズツペ 	豚肉 鶏肉 鶏肉	生乳 生クリーム チーズ	パン・小麦粉 パン粉 マカロニ じゃが芋・砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム キャベツ・他	879 kcal 37.5 g 37.1 g
14	木	牛乳	ごはん・ポークチャップ コーンポテト・白菜とハムのさっぱり煮 白身魚の唐揚げ 野菜あんかけ  学ぼう! 食べよう! 世界の料理	豚肉・ハム ほき(魚) 鶏肉	生乳	米・片栗粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター ごま油	パセリ にんじん にら	玉ねぎ・しめじ にんにく・コーン 白菜・もやし 干しいたけ	857 kcal 35.6 g 24.4 g
15	金	牛乳	ごはん・鶏肉のねぎ塩焼き 彩り和え・小倉白玉 家常豆腐  小正月	鶏肉・油揚げ 小豆・厚揚げ みそ・大豆・豚 肉	生乳	米・砂糖 白玉だんご 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが・にんにく 長ねぎ・もやし たけのこ 干しいたけ・他	926 kcal 35.3 g 28.9 g
18	月	牛乳	もち麦ごはん・あじフライ ピリ辛きんぴら・おひたし ウインナーと野菜のソテー・かきたま汁  中学生の 考えた バランス献立	あじ(魚) 卵・かつお節 ウインナー 鶏肉	生乳	米・小麦粉 パン粉・砂糖 じゃが芋 片栗粉・もち麦	サラダ油 ごま油 バター	にんじん 小松菜 にら	ごぼう・れんこん もやし・玉ねぎ 枝豆(大豆) コーン・他	940 kcal 34.9 g 27.6 g
19	火	牛乳	ごはん・しいたけの和風ミートローフ のり和え・いかチリ・大根のそぼろ煮  中学生の 考えた バランス献立	大豆・鶏肉 卵・いか	生乳 のり	米・片栗粉 砂糖	ごま油 サラダ油	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ・長ねぎ 干しいたけ・白菜 にんにく・玉ねぎ 大根・しょうが	801 kcal 30.0 g 17.7 g
20	水	牛乳	ごはん・ピビンバ(具) マッシュパンプキン・ちくわの南部揚げ・果物	豚肉・油揚げ ちくわ・卵	生乳	米・片栗粉 砂糖・小麦粉 さつま芋	ごま油 サラダ油 バター・ごま	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	にんにく・しょうが 長ねぎ・もやし 切干大根・他	866 kcal 29.7 g 23.9 g
21	木	牛乳	ゆかりごはん・鶏の米粉揚げ照りだれ ほうれん草とコーンのソテー・キャロットラペ ツナじゃが・米粉クリームスープ  八王子産 米粉	鶏肉・ツナ ベーコン	生乳 生クリーム	米・米粉 片栗粉・砂糖 じゃが芋	サラダ油 バター アーモンド オリーブ油	ゆかり粉・にんじん ほうれん草 パセリ	しょうが・コーン 玉ねぎ グリーンピース	956 kcal 31.4 g 32.4 g
22	金	牛乳	ごはん・焼き魚(さけ) 土佐漬け・五目煮豆・豚肉のみそ炒め  全国 学校 給食 週間 献立	鮭(魚) かつお節 大豆・油揚げ 豚肉・みそ	生乳 ひじき	米 砂糖	サラダ油	にんじん ピーマン	大根・白菜・レモン きゅうり・ごぼう キャベツ・長ねぎ 干しいたけ・他	801 kcal 38.9 g 20.8 g
25	月	牛乳	パン・チキンフリッター キャベツソテー・かぶのベーコン煮 ポロネーゼ	鶏肉 ベーコン 豚肉	生乳 チーズ	パン・小麦粉 片栗粉 マカロニ	サラダ油	ピーマン にんじん・トマト ブロッコリー	にんにく・キャベツ コーン・玉ねぎ かぶ・セロリ	810 kcal 40.2 g 27.0 g
26	火	牛乳	ごまごはん・五目卵焼き ビーフン炒め・くじらの竜田揚げ 風呂吹き大根	卵・豚肉 くじら・みそ	生乳	米・砂糖 ビーフン 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	にんじん ピーマン さやえんどう	玉ねぎ・こねぎ 干しいたけ しょうが・大根 ゆず	838 kcal 32.1 g 22.6 g
27	水	牛乳	ごはん・カレー・いかのハーブ焼き にんじんたまごソテー・フレンチサラダ 青のりポテト・果物(りんご缶)	いか・卵 豚肉・鶏肉	生乳 青のり	米・砂糖 じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 バター サラダ油	バジル パセリ にんじん	にんにく・セロリ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ りんご缶	855 kcal 29.6 g 22.0 g
28	木	牛乳	かてめし・鶏の香り揚げ 三色炒め・わかめと湯葉のごま酢和え 筑前煮	鶏肉・油揚げ ツナ・ゆば さつま揚げ	生乳 わかめ	米・砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん にら さやいんげん	ごぼう・しょうが にんにく・もやし 干しいたけ きゅうり・コーン・他	860 kcal 36.4 g 30.1 g
29	金	牛乳	ごはん・チャンチャン焼き じゃがバター・松前漬け がんもとうずら卵の含め煮・道産子汁  和み献立 北海道	ます(魚) みそ・いか がんもどき うずら卵・豚肉	生乳 こんぶ	米・砂糖 じゃが芋	サラダ油 バター	ピーマン にんじん	キャベツ・玉ねぎ しめじ・しょうが 大根・コーン 長ねぎ	887 kcal 36.6 g 24.8 g

※はしを忘れずに持ってきましょう!

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

 印がある日は、はしと一緒にスプーンも持参してください。

※サラダ油には米油を使用しています。

 曜日の欄に色がある日は、温かい汁物・カレー等がつきます。

※下線_____は、アレルギーの特定原材料等の表示です。



3年生の保護者の皆様へ大切なお知らせ

中学校給食(デリバリーランチ方式)を利用して、残高がある方は、教材費口座へ返金いたします。返金は4月以降になる場合があるため、返金されるまで解約しないようお願いいたします。

教材費口座を利用できない場合は、12月上旬に『中学校給食費返金のご案内』をお渡しますので、同封している「中学校給食費返金依頼書」に必要事項を記入し、学校に提出してください。

調理委託業者 シントミフーズ株式会社により、返金が行われます。返金完了のお知らせはいたしませんので、返金口座よりご確認くださいようお願いいたします。

