

[1 月 予 定 献 立 表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	麦ご飯	○	ポークハヤシ 小松菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも	にんじん 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	804 kcal 26.2 g 27.7 g 3.0 g
11 木	コッペパン キャラメルクリーム	○	チキンナゲット 白菜サラダ クラムチャウダー	牛乳 チキンナゲット チキンハム あさり ベーコン	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	はくさい きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	823 kcal 32.3 g 33.9 g 4.4 g
12 金	麦ご飯	○	ますの香味焼き 大根のきんぴら じゃがもちスープ	牛乳 ます みそ 鶏肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 三温糖 ごま油 おじゃがもちボール	ねぎ だいこん にんじん 突こんにゃく いんげん ごぼう 小松菜	777 kcal 35.9 g 23.5 g 3.0 g
15 月	麦ご飯	○	ひじき入りしゅうまい 切り干し大根とキムチの炒め物 ワントンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 ウェーブワントン 油	切干しだいこん 玉葱 なら キムチ漬け にんじん ほうれんそう もやし きくらげ	744 kcal 27.9 g 19.7 g 2.2 g
16 火	ミートソース	○	ブロッコリーのごまサラダ みかんゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 チャウダー	三温糖 オリーブ油 白ごま ごまドレッシング みかんゼリー	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム ピーマン ブロッコリー もやし	821 kcal 35.0 g 21.0 g 3.7 g
17 水	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 白菜と大根の即席漬け 親子煮	牛乳 わかさぎのフリッター 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 白ごま	だいこん はくさい にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ	770 kcal 29.7 g 26.0 g 3.2 g
18 木	コッペパン スライスチーズ	○	カリッとチキン イタリアンサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	牛乳 スライスチーズ フライドチキン ウィンナー	油 三温糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	825 kcal 33.6 g 28.1 g 3.7 g
19 金	麦ご飯	○	出し巻き玉子 大豆のいそ煮 冬野菜の減塩豚汁	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三 温糖 油 さといも 板こんにゃく	にんじん 糸こんにゃく いんげん ねぎ ごぼう だいこん	743 kcal 29.0 g 23.3 g 2.5 g
22 月	そぼろごはん	○	ほうれん草サラダ 具沢山汁	鶏ひき肉 牛乳 ツナ 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ ごま じゃがいも	えだめ きゅうり にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ	750 kcal 25.4 g 26.2 g 3.0 g
23 火	白河ラーメン	○	こんにゃくサラダ 一口いちごゼリー	なると チャーシュー 牛乳 糸かまぼこ	中華めん サラダ用こんにゃく 三温糖 ごま油 白ごま いちごゼリー	ほうれんそう しなちく ねぎ にんじん きゅうり	936 kcal 31.9 g 17.4 g 3.5 g
24 水	麦ご飯	○	金山納豆 ほうれん草のいりごまあえ 韓国風肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま ごま油 じゃがいも 三温糖	ほうれんそう もやし にんじん なら 玉葱	717 kcal 29.9 g 21.2 g 1.7 g
25 木	ナン	○	グリーンカレー チーズサラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 チャウダー チーズ	ナン じゃがいも 無塩バター 油 ミルクプリン	にんじん 玉葱 ほうれんそう ほうれんそうペースト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	757 kcal 30.5 g 33.8 g 4.5 g
26 金	麦ご飯	○	かじきカツ 切り昆布の炒め物 八杯汁	牛乳 かじきかつ 刻み昆布 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま 三温糖 さといも 板こんにゃく かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	779 kcal 30.7 g 21.5 g 3.2 g
29 月	麦ご飯	○	鶏肉のマヨネーズ焼き ひじき入り海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏むね肉 みそ チーズ ツナ 海藻ミックス わかめ しそ味ひじき ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 じゃがいも	玉葱 カラフルピーマン パセリ にんじん きゅうり チンゲンツァイ とうもろこし	821 kcal 32.3 g 34.9 g 2.0 g
30 火	五目うどん	○	天ぷらまんじゅう いかにんじん みかん	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 いか	ソフト麺 まんじゅう 小麦粉 かたくり粉 油 三温糖	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 みかん	951 kcal 36.9 g 19.2 g 4.9 g
31 水	麦ご飯	○	春巻き もやしのあえ物 麻婆豆腐	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ 竹輪	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん なら ねぎ もやし 小松菜	860 kcal 32.7 g 32.2 g 2.5 g

※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

市の学校給食では、食育の一環として「減塩」に取り組んでいます。今月の24日から30日までの学校給食週間に合わせ、市内内校給食好、給食センターの減塩メニューを組み合わせ、「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香辛料、香味野菜や酸味、だしのうま味を活かしたメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。

	801 kcal
月の 栄養価平均	30.9 g
	25.3 g
	3.1 g