



1 月 分 献 立



令和5年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
11	★ 水		○	ご飯	雑煮 さんまの蒲焼き風 煮なます	鶏肉 なんと さんま澱粉付 牛乳	米 白玉団子 米油 さとう ごま	にんじん ねぎ こまつな しいたけ れんこん こんにゃく	838	30.0
12	木	🍴	○	麦ご飯	ポークカレー チキンナゲット 2個 ブロッコリーサラダ	豚肉 鶏レバー 脱脂粉乳 チキンナゲット 牛乳	米 麦 米油 じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	870	30.5
13	金		○	ご飯	白菜のスープ 餃子 3個 ピーフンの五目炒め	鶏肉 うすら卵 豚肉 えび 牛乳	米 ごま油 米油 ピーフン	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ 餃子 ピーマン しめじ	806	30.3
16	月	🍴	○	ご飯 (彩のきずな)	せんべい汁 鮭の塩焼き 炒り豆腐 みかんゼリー	鶏肉 豚肉 鮭塩焼き 豆腐 牛乳	米 かやきせんべい 米油 さとう ゼリー	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ グリンピース しいたけ	798	41.0
17	火	🍴	○	コッペパン	ブロッコリーのシチュー フランクのケチャップソース キャベツサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳 生クリーム フランクフルト	パン じゃがいも さとう 米油 ホワイトルウ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	823	32.3
18	水		○	中華おこわ	中華わかめスープ 春巻 もやしとメンマの炒め物	焼き豚 えび わかめ なんと 豆腐 牛乳	米 もち米 ごま油 さとう ごま 米油	たけのこ しいたけ ねぎ だいこん しめじ 春巻 もやし こまつな メンマ にんじん	779	30.2



19	木		○	地粉うどん	五目みそうどん 餅いなり 和風あえ	豚肉 油揚げ 牛乳	麺 さとう でん粉 味付き餅いなり ごま油 ごま	ねぎ にんじん こまつな たけのこ もやし しいたけ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	752	27.0
20	金		○	麦ご飯	鶏肉丼 お魚メンチカツ 大根のゆず甘酢和え	鶏肉 お魚メンチ 牛乳	米 麦 米油 さとう	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん ゆず	806	30.5
23	月	🍴	○	子どもパン	ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のバターソテー	ベーコン ハンバーグ 牛乳	パン マカロニ 米油 さとう デミグラスソース バター	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは しめじ にんにく トマト マッシュルーム ほうれん草 キャベツ とうもろこし	851	32.2
24	★ 火		○	山形県 菜飯	芋煮汁 えびカツ ごま風味和え	豚肉 豆腐 えびカツ 牛乳	米 さといも 米油 焼き麩	だいこんのは にんじん しめじ ねぎ こんにゃく はくさい もやし	810	30.9
25	水		○	千葉県 ご飯	鰯団子汁 豚肉のみそだれ ひじきの煮物 いちご	鰯団子 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 米油 さとう ごま でん粉	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こまつな こんにゃく いちご	837	36.5
26	木		○	神奈川県 中華麺	サンマーメン かに玉 大根のナムル	豚肉 いか かに玉 牛乳	麺 米油 ごま油 でん粉	もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ だいこん えのきたけ	783	35.1
27	金		○	埼玉県 ご飯 (彩のきずな)	つみっこ 県産えごまの ししゃもフライ 2本 千草炒め	鶏肉 炒り玉子 かまぼこ 牛乳	米 すいとん 米油 ししゃもえごまフライ	にんじん だいこん ねぎ しめじ ほうれん草 もやし キャベツ	782	30.3
30	月		○	東京都 ご飯	みそちゃんこ鍋 豆腐ハンバーグ甘酢あん ごぼうサラダ ひじきのり佃煮	ひじきのり佃煮 鶏肉団子 鶏肉 豆腐 豆腐ハンバーグ 牛乳	米 米油 ごま油 さとう でん粉	はくさい にんじん だいこん いら えのきたけ こんにゃく ごぼう きゅうり もやし	827	31.9
31	火		○	ご飯	さつま汁 鶏肉の照焼き かぶのそぼろ煮	鶏肉の照焼き 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 米油 さとう でん粉	ごぼう だいこん ねぎ はくさい かぶ かぶのは	756	31.7

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は 🍴 印のついた日に持ってきましょう。



それぞれの都県の特徴ある食材や料理を取り入れてみました。