



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。