



1月の献立予定表

平成26年 1月
三春中学校

日	曜 日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
8	水	五目寿司 牛乳 ポークソースマリネ こつゆ みかん	鶏もも肉 油揚げ 豚ロース肉 はたてが い 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 麩 サラダ油	にんじん バセリ セリ かんぴょう 干し椎茸 えだまめ玉葱 きくらげ みかん	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.5 g	ND
9	木	野菜ピザトースト 牛乳 りんごきんとん 白玉団子スープ	ベーコン 鶏もも肉 たまご クリームチーズ 牛乳	パン さつまいも 上白糖 オリーブ油	ピーマン にんじん チンゲンツアイ 玉葱 マッシュルーム にんにく 玉葱 りんご レモン果汁 はくさい ねぎ	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.2 g	
10	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜のそぼろ煮 わかめ汁	ぶり 豚ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじんはくさい 干し椎茸 にんにく しょうが えのきたけ	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.5 g	
14	火	ごはん 牛乳 ポークステーキ じゃが芋のソテー だんご汁	豚ロース肉 ベーコン 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん じゃがいも サラダ油 バター	にんじん ピーマン にら 玉葱 りんご レモン果汁 キャベツ もやし コーン	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.3 g	
15	水	きつねうどん 牛乳 しめじとベーコンのサラダ パンプキンパイ	鶏もも肉 油揚げ ベーコン たまご 牛乳	ソフトメン 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	こまつな かぼちゃ ねぎ しめじ レタス	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.7 g	ND
16	木	ビビンバ 牛乳 さつまいものレモン煮 たまごスープ	牛もも肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも じゃがいも かたくり粉 ごま油 白ごま	にんじん ほうれんそう もやし にんにく レモン果汁	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.3 g	
17	金	ごはん 牛乳 イカのフリッター 炒り豆腐 五目汁	いか たまご 豆腐 鶏ひき肉 鶏もも肉 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 かたくり粉 三温糖 大豆油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん しょうが	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g	
20	月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き 切干し大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	鶏もも肉 味噌 油揚げ さつま揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん こまつな にんにく 切干しだいこん えのきたけ	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	
21	火	中華どんぶり 牛乳 かきたまスープ フルーツクリーム	豚ばら肉 いか えび うずら卵 ベーコン たまご 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも はちみつ ごま油	にんじん チンゲンツアイ はくさい きくらげ しょうが ねぎ みかん りんご パナナ	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g	ND
22	水	ごはん 牛乳 冬野菜グラタン にらもやし炒め なめこ汁	鶏もも肉 豚ばら肉 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	ごはん 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも バター サラダ油	にんじん ブロッコリー にら こまつな 玉葱 しめじ カリフラワー もやし なめこ	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.4 g	
23	木	コーヒーフレンチトースト 牛乳 スイートポテトサラダ カレーワンタンスープ	たまご ロースハム 豚もも肉 牛乳	パン さつまいも ワンタンの皮 バター マヨネーズ	にんじん チンゲンツアイ きゅうり 玉葱 もやし	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.8 g	
24	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 やわらかきんぴら 野菜汁	さば 味噌 豚ばら肉 さつま揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま油 サラダ油	にんじん しょうが ごぼう だいこん はくさい	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g	
26	日	ごはん 牛乳 松風焼き 白菜のあんかけ煮 野菜けんちん みかん	豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ばら肉 油揚げ 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 かたくり粉 白ごま	にんじん しょうが ねぎ はくさい ごぼう だいこん 干し椎茸 みかん	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g	ND
28	火	五目ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 青梗菜スープ りんご	鶏もも肉 油揚げ 豚ばら肉 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 黒砂糖 サラダ油	にんじん チンゲンツアイ しめじ 干し椎茸 しょうが ごぼう だいこん りんご	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.6 g	
29	水	タンタン麺 牛乳 里芋の中華煮 杏仁豆腐いちごソースがけ	牛ひき肉 豚ひき肉 味噌 鶏もも肉 牛乳 加糖練乳	ソフトメン さといも かたくり粉 三温糖 ごま油 ねりごま サラダ油	こまつな にんじん 干し椎茸 もやし ねぎ しょうが にんにく いちご	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.7 g	
30	木	カレーライス 牛乳 エビとブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚もも肉 えび クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー 玉葱 にんにく コーン	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g	
31	金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き ポパイサラダ さつま汁	さんま 味噌 豚ばら肉 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも 白ごま ごま油	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.2 g	ND