



1月の献立予定表

平成27年1月
三春中学校

日 曜	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/Ba) セシウム 134・137
8 木	五目寿司 牛乳 ポークソースマリネ こづゆ みかん	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 豚ロース肉 ほたてがし(貝柱)	ごはん 三温糖 サラダ油 さといも 丸麩	かんぴょう にんじん 干し椎茸 玉葱 パセリ せり きくらげ みかん	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.5 g	ND
9 金	ごはん 牛乳 エビチリソース きのこのチャブチェ 実だくさん汁	牛乳 えび 牛ばら肉 豚ばら肉 豆腐 味噌	ごはん 三温糖 ごま油 白ごま 春雨 かたくり粉 じゃがいも	にんにく ねぎ しょうが にんじん にら しめじ まいたけ 干し椎茸 ごぼう だいこん こまつな	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	
13 火	ビビンバ 牛乳 牛乳 りんごきんとん たまごスープ	牛もも肉 牛乳 鶏もも肉 たまご	ごはん ごま油 三温糖 白ごま さつまいも 上白糖 じゃがいも かたくり粉	にんじん ほうれんそう もやし にんにく りんご レモン果汁	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	
14 水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き 里芋のそぼろ煮 野菜の味噌汁	牛乳 豚ロース肉 豚ひき肉 油揚げ 味噌	ごはん サラダ油 さといも 三温糖 かたくり粉	にんじん キャベツ 玉葱	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.9 g	ND
15 木	けんちんうどん 牛乳 味噌ポテト もやしの和えもの	豚もも肉 豆腐 牛乳 味噌 さつま揚げ	ソフトメン さといも サラダ油 じゃがいも 大豆油 三温糖 アーモンド粉 白ごま ごま油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが もやし ほうれんそう	エネルギー 862 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 4.2 g	
16 金	ごはん 牛乳 鮭のレモン風味焼き 切干し大根の炒めもの にら卵汁	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ たまご 味噌	ごはん マヨネーズ 三温糖 サラダ油 じゃがいも	レモン果汁 切干しだいこん にんじん にら はくさい	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g	
19 月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース さつま芋のソテー きのこ汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 さつまいも	ねぎ にんじん ピーマン しめじ 干し椎茸 えのきたけ はくさい	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.5 g	
20 火	ハヤシライス 牛乳 大根スープ フルーツヨーグルト	牛ばら肉 パルメザンチーズ 牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト	ごはん バター 薄力粉 大豆油	にんじん 玉葱 しょうが にんにく パセリ だいこん 根みつば 蜜柑缶詰 もも缶詰 いちご	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 1.9 g	ND
21 水	ごはん 牛乳 ツナそぼろ カレー肉じゃが レタスワンタンスープ	牛乳 まぐろ缶詰 豚ばら肉 鶏ひき肉	ごはん 三温糖 白ごま じゃがいも サラダ油 ワンタン皮	玉葱 にんじん レタス きょうな 干し椎茸 しょうが にんにく	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	
22 木	クロックムッシュ 牛乳 冬野菜サラダ 白玉団子スープ いちご	ハム クリームチーズ 牛乳 鶏もも肉 たまご	パン さつまいも マヨネーズ ねりごま 三温糖 白ごま	かぼちゃ ブロッコリー にんじん はくさい テンゲンツアイ ねぎ いちご	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.7 g	
23 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 白菜のあんかけ わかめ汁	牛乳 さば 味噌 豚ばら肉 油揚げ	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	しょうが はくさい にんじん えのきたけ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g	
26 月	ごはん 牛乳 松風焼き やわらかきんぴら 小松菜の味噌汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ばら肉 油揚げ	ごはん パン粉 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん こまつな はくさい えのきたけ	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	
27 火	カレーライス 牛乳 イカと白菜の炒めもの ヨーグルト	豚ばら肉 クリームチーズ 牛乳 いか ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 かたくり粉	にんじん 玉葱 にんにく はくさい ねぎ しょうが	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.6 g	ND
28 水	ごはん ゆで鶏のごまだれあえ ポパイサラダ さつま汁	牛乳 鶏もも肉 豚ばら肉 味噌	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 白ごま さつまいも	しょうが にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.3 g	
29 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 かきたまスープ 手作りいちごムース	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン たまご ヨーグルト	ソフトメン サラダ油 バター 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんじん 玉葱 にんにく パセリ チンゲンツアイ いちご レモン果汁	エネルギー 893 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 4.2 g	
30 金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き ひじきの炒めもの 豆腐と野菜の胡麻汁	牛乳 さんま 味噌 油揚げ さつま揚げ 豆腐	ごはん 三温糖 白ごま サラダ油 さといも ねりごま	しょうが にんにく にんじん えだまめ だいこん こまつな	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 2.6 g	