



1月の献立予定表

平成28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
8 金	五目寿司 牛乳 エビチリソース こづゆ みかん	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 えび ほたてがい(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 ねぎ パセリ せり きくらげ みかん	エネルギー 766 Kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.2 g
12 火	ごはん 牛乳 松風焼き 里芋のそぼろ煮 野菜の味噌汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ひき肉 油揚げ	ごはん パン粉 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 さといも	しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ 玉葱	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
13 水	ドライカレー 牛乳 白菜のゆずサラダ かきたまスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン たまご	ごはん オリーブ油 三温糖 くるみ じゃがいも	玉葱 にんじん 生姜 にんにく トマト パセリ はくさい きゅうり ゆず チンゲンツアイ	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.0 g
14 木	なめこうどん 牛乳 ほうれん草のキッシュ さつまいものレモン煮	豚ばら肉 油揚げ ベーコン 牛乳 まぐろ 竹輪 たまご クリームチーズ	ソフトメン さつまいも パイシート 三温糖	なめこ にんじん ねぎ しめじ ほうれんそう レモン果汁	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.8 g
15 金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切干し大根の炒めもの 豆腐とわかめの味噌汁	ぶり 油揚げ さつま揚げ 豆腐 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん 切干しだいごん キャベツ しらたき	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g
18 月	ごはん 鶏肉の香り焼き 炒り豆腐 きのこ汁	牛乳 鶏もも肉 豆腐 たまご 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 はちみつ ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ねぎ 干し椎茸 えのきだけ しめじ はくさい	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.6 g
19 火	ビビンバ 牛乳 たまごスープ フルーツ杏仁	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 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 蜜柑缶詰 もも缶詰	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.3 g
20 水	ごはん 牛乳 スコッチエッグ じゃが芋のソテー にらともやしの味噌汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん パン粉 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん 玉葱 にんにく ピーマン もやし キャベツ えのきだけ にら	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g
21 木	スクランブルエッグサンドパン 牛乳 ジンジャーサラダ コーンポタージュ いちご	たまご ベーコン 牛乳 チーズ かまぼこ 粉チーズ	パン バター サラダ油 オリーブ油 三温糖 薄力粉	コーン パセリ レタス 生姜 えだまめ 玉葱 いちご	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 3.4 g
22 金	手巻き寿司 牛乳 イカときゃべつの炒めもの さつま汁	まぐろ 牛乳 たまご 豚ばら肉 いか かまぼこ 味噌	ごはん 三温糖 マヨネーズ かたくり粉 さつまいも サラダ油	玉葱 にんじん キャベツ ねぎ 生姜 だいごん ごぼう	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g
23 土	ごはん 牛乳 ポークステーキ ポパイサラダ 野菜けんちん	牛乳 豚肩ロース肉 油揚げ 豆腐	ごはん ごま油 白ごま じゃがいも かたくり粉	玉葱 りんご レモン果汁 もやし コーン ほうれん草 にんじん ねぎ ごぼう だいごん 干し椎茸	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g
26 火	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	牛乳 鶏ささ身 たまご 味噌 ベーコン 油揚げ	ごはん パン粉 薄力粉 白ごま 三温糖 大豆油 じゃがいも	にんにく だいごん にんじん こまつな えのきだけ	エネルギー 795 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
27 水	カレーライス 牛乳 きゃべつのホットサラダ 手作りいちごパバロア	豚ばら肉 クリームチーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 オリーブ油 上白糖	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ いちご レモン果汁	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.6 g
28 木	広東麺 牛乳 かわり中華天ぷら 青梗菜の炒めもの	牛乳 いか 豚ばら肉 牛もも肉	ソフト麺 サラダ油 三温糖 薄力粉 大豆油	しょうが はくさい にんじん 玉葱 チンゲンツアイ もやし	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.0 g
29 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 大根のそぼろあんかけ 生揚げの味噌汁	牛乳 さば 味噌 鶏ひき肉 生揚げ	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	しょうが だいごん にんじん こまつな はくさい ごぼう	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.0 g