



1月の給食献立表



給食準備の時は、衛生面に気を付けて、マスクを着用しましょう。

(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価 エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖		油脂
10 (水)	黒米ごはん 牛乳		牛乳			米 黒米	769	
	雑煮	鶏肉 巻かまぼこ		かつおな にんじん	はくさい しいたけ	もち	32.5	
	鱈(ぶり)の照り焼き	鱈			しょうが	砂糖 でん粉		
	紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖	ごま	
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	822	
	冬野菜のシチュー	豚肉		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	じゃがいも	27.6	
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		油	
	りんご				りんご			
12 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	814	
	具だくさんみそ汁	厚揚げ 麦みそ		にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも	28.1	
	鶏肉とレバーのバーベキューソース	鶏肉 レバー			りんご しょうが レモン	でん粉 砂糖	油	
	ミックスキャベツ			にんじん	キャベツ			
15 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	785	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ		こねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	34.7	
	チンゲンサイとちくわの炒め物	ちくわ		チンゲンサイ	もやし		油	
	カリポリアーモンド	大豆	煮干			黒砂糖	アーモンド	
16 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	810	
	豚肉と大根のべっこう煮	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	砂糖	33.3	
	鱈のトマト煮	鱈 トマト						
	ごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	
17 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	753	
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく 洗ごぼう	さつまいも	28.8	
	魚フライ	アオサ入りホキフライ					油	
	昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし			
18 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	793	
	白菜と肉団子のスープ	つくね		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	春雨	30.2	
	トッポギ	豚肉 赤みそ 麦みそ		にら	キャベツ 白菜キムチ	トッポギ 砂糖	ごま油	
	みかん				みかん			
19 (金)	麦ごはん					米 麦	878	
	ミンチカツカレー(カツ)	ミンチカツ					油	
	ミンチカツカレーの具(ルウ)	鱈		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	じゃがいも	油	
	牛乳		牛乳					
22 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	853	
	煮込みおでん	鶏肉 うずらの卵 梅干		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 砂糖	37.1	
	鯖のみそだれかけ	鯖 米みそ				砂糖 でん粉		
	野菜炒め	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	
23 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	801	
	厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	でん粉	32.5	
	シュウマイ	シュウマイ						
	ナムル			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	725	
	煮こみちゃんぽん	豚肉 エビ イカ はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん こねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽん麺	27.0	
	春巻き				春巻き		油	
	きゅうりのカリカリ漬け			にんじん	きゅうり		ごま ごま油	
25 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	849	
	にごみ	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ	野菜昆布	にんじん	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	34.5	
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ			根深ねぎ しょうが	砂糖	油	
	からしあえ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり	砂糖		
26 (金)	にんじんごはん	油揚げ		にんじん にんじんの葉		米 砂糖	717	
	牛乳		牛乳				29.4	
	ふるさと野菜たつぷり椀	厚揚げ		ほうれんそう	はくさい だいこん	じゃがいも		
	大村産ゆのみそマヨネーズ焼き	イカ 米みそ		にんじん	キャベツ		マヨネーズ	
29 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	824	
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		にんじん こねぎ	ごぼう	じゃがいも	36.7	
	鱈のごまみそがらめ	鱈 赤みそ			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	
	即席漬			にんじん	はくさい きゅうり			
30 (火)	ポークトマトライス	豚肉細切れ		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	米	826	
	牛乳		牛乳				33.5	
	コーンポタージュ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油 生クリーム	
	鱈のマリネ	鱈		青ピーマン にんじん	たまねぎ	砂糖		
31 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	821	
	白菜汁	はんぺん		ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ		29.7	
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
	茎わかめのきんぴら	豚肉 揚げかまぼこ	茎わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく	砂糖	ごま 油	

※ 都合により献立を変更することがあります。

1月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日です。

(令和6年1月 大村市教育委員会)