

1月献立予定表



令和6年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
8	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	826
		かまくらしゅうまい	とり肉 豚肉	ねぎ 人参	砂糖 油 しゅうまいの皮	34.5
		ひじきのいり煮	ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 しらたき いんげん	油 砂糖	25.9
		スキー汁	豚肉 豆腐	大根 人参 小松菜	油 さつまいも	2.6
9	木	ちらし寿司	油揚げ 卵 のり	にんじん しいたけ きぬさや	米 砂糖 油 ごま	809
		牛乳	牛乳			26.0
		ツナマヨサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	22.6
		白玉七草汁	とり肉	大根 ごぼう かぶ 白菜 小松菜 せり	油 白玉団子	2.6
10	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	790
		とり肉のから揚げ	とり肉		油	33.0
		のり酢和え	ツナ のり	ほうれんそう もやし きゅうり		28.3
		なめこ汁	豆腐	大根 人参 なめこ ねぎ		2.4
14	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	846
		とり肉とかぼちゃのナッツ和え	とり肉	かぼちゃ	油 砂糖 アーモンド	34.3
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり 人参	和風ドレッシング	25.1
		白菜と春雨のスープ	ベーコン 豆腐	たけのこ 白菜 しいたけ	春雨	2.9
15	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	854
		チーズ入りきりざい	とり肉	かぼちゃ	油 砂糖 アーモンド	33.5
		五目きんぴら	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり 人参	和風ドレッシング	6.4
		塩肉じゃが	ベーコン 豆腐	たけのこ 白菜 しいたけ	春雨	2.5
16	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	871
		さばの香味焼き	さば	ねぎ	ごま	37.6
		大根サラダ	ハム	大根 きゅうり もやし とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	35.1
		かぶの酒かす汁	とり肉 油揚げ	かぶ 人参 しいたけ 小松菜	油 里芋	2.9
17	金	ソフト麺 和風汁	豚肉 油揚げ かまぼこ	人参 大根 たけのこ しいたけ ねぎ	ソフト麺 油	863
		牛乳	牛乳			34.6
		野菜かき揚げ		たまねぎ 人参 ごぼう 春菊	油 小麦粉	31.1
		いそ香和え	のり	もやし 小松菜 人参		2.6
20	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	819
		えびしゅうまい	えび たらすり身	たまねぎ	小麦粉	30.9
		ごまドレサラダ		もやし ごぼう キャベツ いんげん	ごま	27.7
		大根と厚揚げのオイスターソース煮	豚肉 厚揚げ	人参 大根 小松菜	油 砂糖	2.3
21	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	802
		ますのみそマヨネーズ焼き	ます		ノンエッグマヨネーズ	39.0
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆 ハム	人参 キャベツ	油 砂糖	2.6
		岩船麩のみそ汁	豚肉	大根 えのきたけ ねぎ	油 岩船麩	2.6