



1月給食献立表



平成22年度

明神中学校

日付		主食	献立	血や筋肉になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー (kcal)
12 (水)		 あずき ごはん	あずきごはん 紅白なます 筑前煮 すまし汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひらてん	だいこん にんじん ねぎ れんこん ほししいたけ ごぼう たけのこ	ごはん あずき ふ こんにゃく	640
13 (木)			鶏肉のレモン煮 ポイルキャベツ 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん あぶらあげ	きゃべつ きりぼしだいこん にんじん	ごはん あぶら マヨネーズ	940
14 (金)			さばの煮付け ごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん こんにゃく さつまいも	850
17 (月)			きつねうどん ゆかりごはん ツナサラダ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ツナ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ごはん うどん こむぎこ マヨネーズ	840
18 (火)		 ざっこく ごはん	雑穀ごはん 白身魚のあんかけ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう しろみざかな ひきにく たまご	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	ごはん ざっこく はるさめ かたくりこ あぶら	840
19 (水)			シーフードカレー フルーツ白玉 福神漬け	ぎゅうにゅう えび いか ベビーほたて	たまねぎ にんじん グリーンピース ふくじんづけ ミカンかん モモかん りんご バナナ	ごはん じゃがいも しらたまこ	990
20 (木)			そばろどんぶり 大根とブロッコリーの和風サラダ	ぎゅうにゅう とりひきにく ツナ たまご のり かつおぶし	ほうれんそう だいこん ブロッコリー	ごはん	730
21 (金)			マーボー豆腐 野菜スープ ぼんかん	ぎゅうにゅう とうふ ひきにく ウズラたまご えび ベーコン	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しめじ ぼんかん	ごはん	780
24 (月)			郷土食 くじらの竜田揚げ ゆずの酢の物 ブロッコリー 八宝汁	ぎゅうにゅう くじら わかめ ベーコン ちくわ	きゅうり キャベツ ブロッコリー はくさい にんじん もやし ほししいたけ	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ	800
25 (火)			おまぜ すまし汁 ならあえ	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご はんぺん わかめ あぶらあげ	たけのこ ほししいたけ にんじん グリンピース えのき だいこん ごぼう	ごはん こんにゃく	680
26 (水)			あじの開き 白菜のおかか和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ	ごはん いとこんにゃく じゃがいも	820
27 (木)			八宝菜 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ウズラたまご とうふ わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし	ごはん	710
28 (金)		 ひじき ごはん	ひじきごはん ちくわの磯部揚げ ブロッコリー かき玉汁	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ ちくわ あおのり たまご	にんじん ブロッコリー ほうれんそう ねぎ	ごはん こんにゃく こむぎこ あぶら マヨネーズ	720
31 (月)			豚肉のしょうが焼き ポイルキャベツ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん りんご	ごはん マヨネーズ じゃがいも	840

マークは新メニューです。

献立の内容は材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。