

1月 献立予定表

取手市立 中学校

日 曜 日	献 立 名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		1群 たんばく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	 牛乳		牛乳						
8 木	ごはん					ごはん			757 2.5
	ビビンバ(肉みそ) (ナムル)	豚肉 ★大豆ミート みそ			たけのこ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒	
	ねぎ塩スープ	ハム 豆腐		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢	
9 金	ごはん					ごはん			886 3.0
	ソーセージ香味揚げ	★ソーセージ 卵				小麦粉 でんぶん	ごま 油	ベーキングパウダー	
	ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	みそ汁	生揚げ みそ		ほうれんそう	はくさい しめじ			削り節	
13 火	ソフトめん					ソフトめん			850 2.8
	塩麴スープ	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ			塩麴 塩 しょうゆ みりん がらスープ	
	大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ	
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖		酢 しょうゆ	
14 水	麦ごはん					ごはん 大麦			785 2.5
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		油	★しそドレッシング	
15 木	きなこ揚げパン	きなこ				★コッペパン グラニュー糖	油	塩	791 3.2
	ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも		塩 こしょう がらスープ	
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
16 金	ごはん					ごはん			855 2.4
	鯖のみそ煮	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
	みぞれ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こんにゃく でんぶん		しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	
【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県 】									
19 月	ごはん					ごはん			803 2.6
	ハンバーグトマトソース	★ハンバーグ		トマト	しめじ	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース	
	白菜のシーザーサラダ(シーザードレッシング)	ベーコン		水菜	はくさい		油	★シーザードレッシング	
	ハムとせりのスープ	ハム		せり	だいこん しいたけ にんにく			しょうゆ 酒 塩 削り節	
20 火	キムチラーメン(中華めん)					中華めん			822 3.7
	(キムチスープ)	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ		油	塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 豚骨スープ がらスープ	
	春巻き					★春巻き	油		
	もやしのねぎだれあえ(ねぎだれ)			ほうれんそう	もやし スイートコーン ねぎ しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酢 オイスターソース	
	蒸しパン					★蒸しパン			
21 水	麦ごはん					ごはん 大麦			837 2.1
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう	
	れんこんの炒め煮	豚肉		にんじん	れんこん 枝豆	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん	
	豆乳汁	鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ		油	厚削り	
【 世 界 の 食 べ 物 の 旅 フ ラ ン ス 】									
22 木	クロワッサン					クロワッサン			877 2.2
	フリカッセ	鶏肉	クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	小麦粉 じゃがいも	バター 油	塩 こしょう ワイン がらスープ	
	えびのマリネ	えび		ブロッコリー	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	
23 金	ごはん					ごはん			786 3.0
	乳飲料		★乳飲料						
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメシジャン オイスターソース トウバンジャン	
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん こまつな	もやし きくらげ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
26 月	ごはん					ごはん			855 2.9
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	五目豆	大豆 さつま揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 削り節	
	みそ汁	みそ	わかめ		しめじ ねぎ	じゃがいも		削り節	
27 火	ソース焼きそば	豚肉		にんじん ビーマン	キャベツ もやし	中華めん	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう	797 2.8
	にら玉スープ	豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ みりん 塩 がらスープ	
	クレープ					★クレープ			
28 水	麦ごはん					ごはん 大麦			867 1.9
	根菜カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが りんご	じゃがいも さといも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャブ チャツネ	
	パリパリワンタンサラダ(中華塩ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	ワンタンのかわ	油	★中華塩ドレッシング	
29 木	ごはん					ごはん			895 2.6
	ブルコギ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン	
	トック	鶏肉 ベーコン		にんじん	チンゲンサイ ねぎ しいたけ	トック		しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
30 金	わかめごはん					★わかめごはん			749 3.0
	おでん	ちくわ なんと つみれ 揚げボール いかボール はんぺん	こんぶ		だいこん	竹輪ぶ こんにゃく じゃがいも		しょうゆ 酒 みりん 削り節	
	春菊のごまあえ	ささみ		春菊 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
© 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	1月の平均
エネルギー(kcal)	830	825
食塩(g)	2.5	2.7