

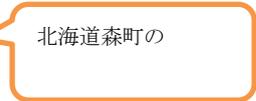


令和5年度 1月分中学校給食予定表



国立市
食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
10(水)	★揚げパン★ コーンクリームスープ ★鶏肉のチーズ焼き★ ★りんごのコンポート★ 低温殺菌牛乳	鶏肉,牛乳,生クリーム, チーズ	パン,菜種油,砂糖,パ ター,じゃが芋,米粉	セロリ,玉葱,ホール コーン,クリームコーン, りんご 	824kcal 37.8g
11(木)	金団ご飯 七草だまこ餅汁 鱈の竜田揚げ 七福炒り鶏 低温殺菌牛乳 	油揚げ,鱈,鶏肉,牛乳, 	精白米,さつまいも,菜種 油,だまこ餅,澱粉,砂 糖 	大根,舞茸,七草,長ね ぎ,生姜,牛蒡,筍,蓮根, 人参,枝豆,こんにゃく 	825kcal 36.9g
12(金)	ご飯 小松菜の味噌汁 手作りハンバーグおろしソースがけ ★ぶどう&ぶどうゼリー★ 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,豚肉,牛肉, 鶏卵,牛乳	精白米,菜種油,パン 粉,砂糖,澱粉,ぶどうゼ リー	人参,えのき茸,白菜, 小松菜,長ねぎ,玉葱, 大根,デラウェア	811kcal 32.1g
15(月)	ご飯 生揚げの味噌汁 ★鶏肉の唐揚げ★ えのきのお浸し ★みかん餅★ 低温殺菌牛乳 	豚肉,生揚げ,味噌,鶏肉, 油揚げ,牛乳	精白米,菜種油,澱粉	玉葱,人参,長ねぎ,小 松菜,生姜,キャベツ,え のき茸,みかん餅	830kcal 39.5g
16(火)	ご飯 豆腐と星型トクのチゲ風 ほうれん草餃子2個 カラフルこんにゃくサラダ・玉ねぎドレッシング ★杏仁豆腐★ 低温殺菌牛乳	豚肉,味噌,豆腐,杏仁 豆腐,牛乳	精白米,菜種油,トク, ドレッシング	玉葱,人参,小大豆も やし,大根,白菜キム チ,にら,ほうれん草餃 子,こんにゃく,キャベ ツ,きゅうり	819kcal 25.1g
17(水)	ケチャップライス 冬野菜ポトフ ホタテフライ2個ソースがけ みかん 低温殺菌コーヒーミルク 	ベーコン,チキンミート ボール,蒲鉾,ホタテ, コーヒーミルク 	精白米,菜種油,じゃが芋, 小麦粉,パン粉	セロリ,玉葱,人参,マト トケチャップ,にんにく, 大根,かぶ,ブロッコ リー,みかん	853kcal 31.7g
18(木)	★パンパン★ ★ABCマカロニスープ★ チキンのクリームソースがけ 枝豆サラダフレンチドレッシング和え 低温殺菌牛乳 	ベーコン,鶏肉,牛乳	パン,菜種油,じゃが芋, マカロニ,小麦粉,砂糖	セロリ,玉葱,人参,ピー マン,にんにく,白ぶな しめじ,小松菜,枝豆, ホールコーン,キャベ ツ,りんご	802kcal 32.4g
19(金)	油麩丼(ご飯,油麩と玉子の炒め煮) はっと汁 白菜とえのきのノンエッグマヨネーズ和え ★青りんごゼリー★ 低温殺菌牛乳 	鶏肉,鶏卵,牛乳	精白米,菜種油,すいと ん団子,砂糖,麩,ノン エッグマヨネーズ,青りんごゼ リー	牛蒡,大根,人参,舞茸, 生姜,にんにく,玉葱,長 ねぎ,小松菜,白菜,え のき茸,ホールコーン	811kcal 31.4g
22(月)	ご飯 ワンタンスープ 揚げ餃子2個 春雨とハムの中華和え 低温殺菌牛乳	豚肉,餃子,ポークハ ム,蒲鉾,牛乳	精白米,菜種油,砂糖, ワンタン,春雨,ごま油	生姜,人参,もやし,にら, きゅうり,にんにく	801kcal 27.9g
23(火)	ご飯 白菜と豆腐の胡麻味噌汁 鯖の塩焼き 肉じゃが 低温殺菌牛乳 	豆腐,味噌,鯖,豚肉,薩 摩揚げ,牛乳	精白米,菜種油,ごま, じゃが芋,砂糖	大根,白菜,えのき茸, 長ねぎ,生姜,玉葱,人 参,こんにゃく	797kcal 37.4g



令和5年度 1月分中学校給食予定表



国立市
食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
24(水)	ほうれん草カレーライス メルルーサのフライソースがけ 若布と胡瓜のサラダ ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,メルルーサ,若布,牛乳	精白米,菜種油,じゃが芋,はちみつ,小麦粉,パン粉	にんにく,セロリ,玉葱,人参,トマトケチャップ,りんご,ほうれん草,きゅうり,もやし	866kcal 33.7g
25(木)	るり子さんのおにぎり2こ(塩・赤しそ) 花麩の味噌汁 海老の天ぷら 里芋煮 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,若布,海老の天ぷら,豚肉,牛乳	おにぎり,麩,菜種油,砂糖,里芋	大根,人参,えのき草,長ねぎ,こんにやく	769kcal 29.3g
26(金)	ダイスチーズパン 百味ピーンズ風ポタージュスープ ポークチャップ コールスローサラダ ・ノンオイルクリームフロンドドレッシング 低温殺菌牛乳	ミックスピーンズ,牛乳,豚肉	パン,菜種油,小麦粉,オリーブ油,砂糖	セロリ,玉葱,枝豆,グリーンピース,トマトケチャップ,トマト,キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン	864kcal 38.9g
29(月)	カツ丼(ご飯・トンカツ) 冬野菜の味噌汁 卵あんかけ 一口みかんゼリー 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,豚肉,鶏卵,牛乳	精白米,菜種油,小麦粉,パン粉,砂糖,澱粉,みかんゼリー	茹で干し大根,牛蒡,人参,玉葱,白蔵,キャベツ,豆苗,えのき草,長ねぎ	891kcal 35.3g
30(火)	ピタパン 鮭のウハ(スープ) フライドチキンサルサソースがけ 小松菜ほうれん草サラダ ・ノンオイルクリーム胡麻ドレッシング チーズタルト 低温殺菌牛乳	鮭,鶏肉,牛乳	ピタパン,オリーブ油,じゃが芋,小麦粉,菜種油,チーズタルト	にんにく,セロリ,玉葱,人参,生姜,トマト,ピーマン,レモン,キャベツ,小松菜,ほうれん草,豆苗,黄パプリカ	817kcal 33.9g
31(水)	茶飯 煮込みおでん 赤魚の粕漬焼き ポテトサラダ・マヨネーズ 低温殺菌牛乳	昆布,揚げボール,フランクフルト,赤魚,牛乳,竹輪	精白米,菜種油,ちくわぶ,じゃが芋,マヨネーズ	大根,人参,こんにやく,きゅうり,枝豆	854kcal 37.4g

全国学校給食週間

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 827kcal たんぱく質 33.8g

★くにたち野菜、使ってます(太字)

大根、人参、白菜、長ねぎ、ほうれん草、里芋



1/24~30の全国学校給食週間は図書館とのコラボ給食・ブックメニューです。お楽しみに！

★3年生思い出リクエスト献立★

3年生に卒業までにもう一度食べたい給食についてアンケートを行いました。アンケートの結果、各クラスで人気のあった献立を3学期の給食に取り入れています。

- 10日:揚げパン 三中3-2
- 鶏肉のチーズ焼き 一中3-1
- りんごのコンポート 二中3-3

- 12日:ぶどう&ぶどうゼリー 一中、二中、三中A組
- 15日:鶏肉の唐揚げ 二中3-4
- みかん餅 二中3-5
- 16日:杏仁豆腐 三中3-3
- 18日:パインパン 三中3-3
- ABCマカロニスープ 一中3-4
- 19日:青りんごゼリー 二中3-4

