



献立表 1月



令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
9 木	ごはん 豚肉のきんぴら風 お雑煮	○	豚肉 さつまいも みそ 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく ごま 三温糖 油 もち	れんこん にんじん ごぼう いんげん かぶ 白菜 こまつな 椎茸	770
10 金	ツナのちらしずし ほかほかおつゆ	○	ツナ 鶏肉 大豆加工品 煮干 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉	にんじん グリンピース 椎茸 かんぴょう コーン 白菜 玉ねぎ しめじ しょうが ねぎ	704
14 火	コッパパン コロッケ 添えキャベツ 冬野菜のコンソメスープ	○	鶏肉 わかめ 牛乳	コッパパン 油 コロッケ	キャベツ 白菜 だいこん にんじん 水菜	777
15 水	切干大根のビビンバ 中華スープ	○	鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 大麦 油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん ほうれん草 もやし 切干大根 玉ねぎ キャベツ コーン ねぎ	709
16 木	全粒粉パン ほうれん草のクリームシチュー レモンサラダ	○	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ささみ	全粒粉パン じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ 水菜 レモン	749
17 金	ごはん たらの野菜あんかけ じゃがいものみそ汁	○	たら 煮干 油揚げ みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 水菜 えのきたけ 白菜 だいこん ねぎ	732
20 月	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	○	豆腐 豚肉 大豆加工品 赤みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	735
21 火	コッパパン チキン南蛮 ミネストローネ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッパパン 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ きゅうり レモン にんじん キャベツ にんにく トマト缶 パセリ	825
22 水	ごはん 3年生給食なし さばのしょうが煮 ちゃんこ鍋	○	さば 鶏肉 厚揚げ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 こんにゃく ごま油	キャベツ もやし えのきたけ にんじん 水菜 しょうが	818
23 木	味付けパン 3年生給食なし 肉団子の洋風煮 ポテトとベーコンのガーリック炒め	○	ミートボール ベーコン 牛乳	味付けパン じゃがいも 油	玉ねぎ 白菜 だいこん にんじん グリンピース パセリ にんにく	770
24 金	麦ごはん みそおでん 酢の物	○	うずら卵 厚揚げ 煮干 鶏肉 大豆加工品 しろみそ わかめ 牛乳	精白米 大麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油	だいこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり	764
えほん 給食週間 27日～31日 「ほんとおいしい! おはなし給食」 えほん						
27 月	給食番長と調理員さんのカレーライス ひじきサラダ	○	鶏肉 煮干 ひじき 牛乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ 水菜 コーン	778
28 火	国産小麦パン つるかめラーメン 切干大根のサラダ	○	わかめ 煮干 豚肉 ツナ 牛乳	国産小麦パン 中華めん マヨネーズ	にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく 切干大根 水菜 きゅうり	859
29 水	わかめごはん ちくわとさつまいものてんぷら 具だくさん汁	○	わかめ ちくわ 豚肉 豆腐 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 さつまいも 小麦粉 油 こんにゃく	ごぼう 白菜 だいこん にんじん	822
30 木	黒糖パン ポークチャップ そえポテト キャベツのスープ	○	豚肉 ベーコン 牛乳	黒糖パン 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン ほうれん草	724
31 金	ごはん ぶりだいこん だいこんのみそ汁	○	ぶり 煮干 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖	しょうが だいこん ねぎ 玉ねぎ 白菜 にんじん こまつな	808