

# 1月献立表

平成29年

太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の細胞を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) 1人当たりの量(g)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いち類・砂糖	6群 油脂 糧実	
9	火	牛乳	さくらごはん	関東煮 もやしの和え物	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん もやし	ごはん こんにゃく	米ぬか油	751 29.7 17.0
10	水	牛乳	黒パン	雑煮 白菜のゆず香り和え	鶏肉	牛乳	ごまつな にんじん	(はくさい)・ゆず だいこん・(長ねぎ) しいたけ	パン もち		772 29.2 23.5
11	木	牛乳	ごはん	さんまの蒲焼き 豚汁 ピーマンのおひたし	さんま 豚肉 木綿豆腐	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	ごぼう・だいこん (長ねぎ) もやし	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	804 23.9 39.3
12	金	牛乳	ビビンバ	肉みそ(ビビンバの具) ナムル(ビビンバの具) にらたまスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ごまつな にら	もやし・たまねぎ 小大豆もやし しいたけ	ごはん こんにゃく	米ぬか油 ごま油	739 30.0 22.5
15	月	牛乳	ごはん	サバの味噌煮 けんちん汁 豚肉のひじきの炒め煮	サバ・豚肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ひじき	だいこん・長ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん さといも	米ぬか油	856 32.5 33.9
16	火	牛乳	ごはん	八宝菜 春雨サラダ	豚肉 いか	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ・もやし たけのこ・きゅうり (はくさい)	ごはん こんにゃく	米ぬか油 ごま油	735 24.4 21.0
17	水										920 33.2 27.4
18	木	牛乳	ごはん	春巻き れんこんとこんにゃくの炒め煮 コンソメジュリエヌ	豚肉 ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ	ごはん こんにゃく	米ぬか油 ごま油	764 24.1 20.1
19	金	牛乳	ロールパン	五目うどん はくさいサラダ	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん・しいたけ (長ねぎ) (はくさい)	パン うどん	マヨネーズ いりごま	744 25.1 17.8
22	月										817 29.2 30.0
23	火	牛乳	こぎつねごはん	(こぎつねごはんの具) おおたん玉子焼き なめこ汁	豚肉・卵 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	えだまめ・しいたけ なめこ・だいこん (長ねぎ)	ごはん	米ぬか油	787 31.4 26.2
24	水	牛乳	ココアパン	おっきりこみ かぶの香味漬け	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん・(長ねぎ) しいたけ (かぶ) (はくさい)	パン ほうとう類	いりごま	749 28.4 20.1
25	木	牛乳	ごはん	チキンだっす 野菜いっぱいみそ汁 ちぢみほうれん草のおひたし	手羽元 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが・にんにく たまねぎ (キャベツ)	ごはん		754 35.4 18.4
26	金	牛乳	チョコチップパン	ソースもまるごと太田やきそば 太田のかりかり梅ドレサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	(キャベツ)・もやし だいこん きゅうり	パン やきそば類	米ぬか油	883 27.7 30.6
29	月	牛乳	ごはん	かき揚げ のっぺい汁 つぼ漬け和え	鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん (長ねぎ) きゅうり (キャベツ)	ごはん さといも	米ぬか油	794 22.2 24.6
30	火	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス シーザーサラダ	豚肉 チーズ 生クリーム	牛乳	にんじん ズッキーナ 赤ピーマン	マッシュルーム たまねぎ・キャベツ コーン	じゃがいも	米ぬか油	878 25.3 28.9
31	水	牛乳	パンプキンパン	冬野菜のクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ (はくさい) (かぶ) きゅうり (キャベツ)・コーン	パン	米ぬか油	765 26.2 25.0

3年生のリクエストメニューになります！  
3年1組と2組は2月に行いますので、楽しみにして下さい！

今日のやきそばのソースとドレッシングは太田の栄養士会で開発されたものになります。いつものと比べながら食べてみてください！

の野菜は地域農家さんが作った野菜です。  
キャベツは東長岡町の石関さん、長ねぎは台之郷町の吉田さん、かぶは安良岡町の藤掛さん、白菜・ブロッコリーは新井町の飯塚さんが育てています。おいしく食べましょう☆

※野菜類はすべて加熱してあります。  
※都合により献立および食材等を変更する場合があります。  
◎給食費口座振替日は、1月26日(金)です。前日までに入金をお願いします。