

1月献立表

平成30年

太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の働きを助ける食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	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	6群 油脂 種実				
7	月	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 海藻サラダ 田舎汁	いわし 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	785	27.2	24.2	
8	火	牛乳	さくらごはん	うま煮 もやしの和え物	豚肉 いかボール ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう もやし だいこん	ごはん 米ぬか油	762	29.5	18.8		
9	水	牛乳	こめっこばん	雑煮 マカロニサラダ	鶏肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、キャベツ 長ねぎ・きゅうり しいたけ・コーン	ごはん マヨネーズ マカロニ もち	728	30.6	22.6		
10	木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 上州きんぴら 具沢山味噌汁	さば 豚肉・油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん 米ぬか油 三温糖 ごま油	803	30.0	24.2		
11	金	 3-1リクエスト献立 										853	29.1	24.7
15	火	牛乳	ごはん	タッカルビ ABCスープ アーモンドフィッシュ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん 米ぬか油 トッポキ・マカロニ アーモンド	698	22.5	11.6		
16	水	牛乳	ココアパン	ポークビーンズ シーサーサラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	いんげん たまねぎ キャベツ・コーン	パン じゃがいも	米ぬか油	767	30.4	27.3	
17	木	牛乳	キムタクごはん	(キムタクごはんの具) 小籠包 中華スープ	豚肉 卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい 長ねぎ たまねぎ	ごはん 米ぬか油 ごま油 ごま	880	34.8	26.9		
18	金	牛乳	ロールパン	ちくわの磯辺揚げ 五目うどん 香味漬	豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん・きゅうり 長ねぎ・キャベツ しいたけ	パン うどん ごま	759	30.2	25.5		
21	月	牛乳	ごはん	さんまの蒲焼き 切り干し大根煮 なめこ汁	さんま 油揚げ・木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ しいたけ・なめこ	ごはん 米ぬか油 じゃがいも 三温糖	769	28.4	21.4		
22	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 野菜いっぱい味噌汁	豚肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ・しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん 米ぬか油 三温糖	755	29.4	25.5		
23	水	牛乳	ごはん	ハンバーグきのこソース コンソメジュリエンヌ	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ えのき・キャベツ エリンギ・しめじ	ごはん 米ぬか油 三温糖	774	26.4	22.3		
24	木	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ごほうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ・きゅうり 長ねぎ・ごほう しいたけ	ごはん 米ぬか油 三温糖 ごま油 ごま	827	28.2	26.7		
25	金	 3-3リクエスト献立 										815	28.6	26.3
28	月	牛乳	ごはん	肉じゃが かりかりじゃこサラダ	豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ・きゅうり えだまめ・キャベツ しいたけ	ごはん 米ぬか油 じゃがいも ごま 三温糖	817	25.8	24.1		
29	火	牛乳	むぎごはん	チキンカレー 酢の物	鶏肉ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり	ごはん 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	850	28.5	18.5		
30	水	牛乳	コッペパン	やきそば 大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ まやし だいこん・きゅうり	パン 米ぬか油 やきそば類	795	30.1	22.2		
31	木	牛乳	ごはん	春巻き チンジャオロース わかめスープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ・長ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん 米ぬか油 三温糖	805	33.1	22.0		

3年生のリクエストメニューになりす！3年2組と4組は2月と3月に行いますので、楽しみにして下さい！

キャベツ、だいこん、ねぎは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25日(金)です。前日までに入金をお願いします。