

1月 予定献立表

高岡市立南星中学校

日 曜	行事等	献 立 名		食 品 名						E:エネルギー
		主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		P:たんぱく質
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
8	金	麦ごはん	カレーライス ししゃもフライ 青菜のごま浸し みかん	ししゃもフライ 豚肉		人参 ほうれん草	きゃべつ たまねぎ みかん	麦ごはん じゃがいも	油 ごま	848 kcal 24.7 g 23.2 g
12	火	米粉入りパン	ひよこ豆の揚げがらめ ブロッコリーサラダ ピーフンスープ ミックスナッツ	ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン		人参 ブロッコリー	きゅうり 白菜 ねぎ コーン	米粉入りパン 砂糖 片栗粉 ピーフン	油 ミックスナッツ	859 kcal 29.5 g 30.9 g
13	水	ごはん	ふくらぎのたれかけ お酢合い 国吉りんご 高岡野菜と団子のあったか汁	ふくらぎ 油揚げ 大豆 みそ	小芽ひじき	人参	白菜 ねぎ 生姜 国吉りんご	ごはん 砂糖 片栗粉 白玉団子 里芋		830 kcal 28.9 g 21.6 g
14	木	じゃこ入り 昆布 ごはん	メンチカツ 煮豆 卵とにらのみそ汁	メンチカツ 卵 金時豆 豆腐 みそ	昆布 ちりめんじゃこ	人参 にら	たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	油	926 kcal 34.0 g 27.9 g
15	金	ごはん	はたはたの唐揚げ 青菜のゆば和え おでん ぶどうゼリー	はたはたの唐揚げ 厚揚げ 湯葉	昆布	人参 ほうれん草	大根 きゃべつ	ごはん 砂糖 こんにゃく 里芋 ゼリー	油	796 kcal 27.9 g 20.2 g
18	月	高岡 食19并 献立	白菜たっぷり豚キムチ丼 ハート型オムレツ ヨーグルト なめこと豆腐のすまし汁	豚肉 オムレツ 絹ごし豆腐 豆板醤	ヨーグルト わかめ	人参 にら	白菜 たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 なめこ 生しいたけ	ごはん 砂糖 ふ 片栗粉	油 ごま油	778 kcal 31.0 g 21.8 g
19	火	食パン	コーンエッグ フルーツ和え ミネストローネ	卵 ベーコン 大豆		人参 いんげん トマト	たまねぎ コーン 本しめじ りんご みかん もも バイン レーズン	食パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	オリーブ油	837 kcal 28.8 g 22.8 g
20	水	ごはん	いかと里芋のゆずみそがらめ ほうれん草と切干大根の浸し わかめスープ 国吉りんごゼリー	いか 絹ごし豆腐 みそ	わかめ	人参 ほうれん草	きゃべつ 白菜 切り干し大根 ねぎ ゆず	ごはん 里芋 ゼリー 片栗粉 砂糖	油	769 kcal 24.2 g 17.7 g
21	木	1/2コッ ペパン	鮭の塩焼き 小松菜のコーン和え ソフト麺の肉みそがけ	鮭 鶏肉 大豆 赤みそ		小松菜	きゃべつ コーン たまねぎ ねぎ 生姜 たけのこ 干しいたけ	1/2コッペパン ソフト麺 片栗粉 砂糖	油 ごま油	846 kcal 43.8 g 18.8 g
22	金	ごはん	揚げ出し豆腐のごまたれかけ かぶのゆず和え 野菜のうま煮 干しプルーン	揚げ出し豆腐 鶏肉	昆布	人参	きゅうり かぶ 生しいたけ たけのこ ゆす 干しプルーン	ごはん 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	825 kcal 27.0 g 16.2 g
25	月	給食週間	にしんの甘露煮 白菜ときゅうりの昆布漬け どさんこ汁 型抜きチーズ	にしん甘露煮 豚肉 みそ	昆布 チーズ	人参	白菜 きゅうり たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 コーン	ごはん じゃがいも	油	778 kcal 27.3 g 21.0 g
26	火	給食週間	バジルチキン オリーブサラダ ブイヤベース アプリコットジャム	鶏肉 えび いか ほたて		人参 トマト ブロッコリー バジル	きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	ソフトフランスパン 砂糖 ジャム	オリーブ油 アーモンド	786 kcal 41.8 g 23.6 g
27	水	給食週間	ビーフストロガノフ ピロシキ ヴィネグレット風サラダ	牛肉 赤いんげん豆 ピロシキ	生クリーム	黄ピーマン	きゅうり たまねぎ かぶ マッシュルーム 本しめじ エリンギ	ごはん 砂糖	油	943 kcal 34.2 g 33.9 g
28	木	給食週間	小籠包 拌三絲 杏仁豆腐 粟米湯(とうもろこしのスープ)	小籠包 焼き豚 卵 枝豆		人参 青梗菜	きゅうり コーン ねぎ 干しいたけ	バター飯 砂糖 片栗粉 春雨 杏仁豆腐	ごま油	799 kcal 26.0 g 22.7 g
29	金	給食週間	かつおフライ にらのごま和え ぐる煮 ゆずゼリー	かつおフライ 厚揚げ		人参 にら	きゃべつ 大根 生姜 干しいたけ	ごはん 砂糖 里芋 ゼリー こんにゃく	油 ごま	827 kcal 31.4 g 20.1 g

* 牛乳が毎日つきます * 都合により献立が変わる場合があります

*** お 知 ら せ ***

8日(金)始業式 給食開始 25日(月)～29日(金)給食週間

28日(木)、29(金)3年生のみ保護者会の為給食なし