

1月 給食献立予定表



R8.1 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

日 (曜)	予 定 献 立		黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
			おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
8 日 (木)	マーボー丼	(ごはん)	米						エネルギー 785 kcal
		(具)	砂糖 でん粉	油 ごま油	とうふ 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ メンマ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 83.7 g
	ごま入り春雨とわかめのサラダ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 24.3 g	
	いよかん						いよかん	食塩相当量 2.8 g	
	牛乳				牛乳				
9 日 (金)	ごはん	米						エネルギー 844 kcal	
	白菜と里芋のみそ汁	さといも		油揚げ 打ち豆 みそ			はくさい	たんぱく質 28.2 g	
	さばのごまケチャップソースかけ	でん粉 砂糖	油 ごま	さば				脂質 34.3 g	
	五色漬け				昆布	こまつな にんじん	だいこん たくあん	食塩相当量 2.6 g	
	牛乳				牛乳				
13 日 (火)	カレー味ごはん	米	油					エネルギー 835 kcal	
	とり肉とあさりの 豆乳クリームソース	米粉	油	あさり とり肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 3.3 g	
	ピーンズサラダ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり とうもろこし	脂質 24.9 g	
	みかん						みかん	食塩相当量 2.1 g	
	牛乳				牛乳				
14 日 (水)	ごはん	米						エネルギー 793 kcal	
	キムチ豚汁	じゃがいも 砂糖 こんにゃく もち粉		とうふ 豚肉 みそ	昆布	にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさい にんにく しょうが	たんぱく質 33.2 g	
	白身魚のたつた揚げ	でん粉	油	スケソウダラ				脂質 27.8 g	
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	食塩相当量 2.5 g	
	牛乳				牛乳				
15 日 (木)	わかめごはん	米 水あめ			わかめ			エネルギー 785 kcal	
	チンゲン菜とほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 30.1 g	
	豚肉と大豆の揚げ煮	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質 23.5 g	
	ミルクデザート	水あめ 砂糖 でん粉			牛乳 練乳			食塩相当量 3.4 g	
	牛乳				牛乳				
16 日 (金)	ごはん	米						エネルギー 772 kcal	
	なめこのみそ汁			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 3.3 g	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	砂糖	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 22.7 g	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.8 g	
	牛乳				牛乳				
19 日 (月)	ゆで中華めん	小麦粉						エネルギー 789 kcal	
	豆乳野菜スープ		ごま油	豚肉 豆乳 みそ 大豆ペースト		にんじん こまつな	にんにく しょうが メンマ きくらげ もやし ねぎ	たんぱく質 33.8 g	
	春巻	小麦粉 水あめ でん粉 はるさめ 砂糖 とうもろこし粉	ラード 油 ショートニング	豚肉 大豆粉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 20.4 g	
	ごま入りたくあんあえ		ごま			にんじん	キャベツ たくあん	食塩相当量 4.3 g	
	牛乳				牛乳				
20 日 (火)	ごはん	米						エネルギー 785 kcal	
	もずくのかきたまみそ汁			とうふ 卵 みそ	もずく	にんじん	ねぎ えのきだけ	たんぱく質 40.3 g	
	さわらの西京焼き	砂糖		さわら みそ				脂質 21.9 g	
	切り干し大根の炒め煮	砂糖 こんにゃく	油	油揚げ とり肉		にんじん	切干しだいこん しいたけ	食塩相当量 3.3 g	
	ヨーグルト	砂糖			乳製品 寒天				
牛乳				牛乳					

日 (曜)	予 定 献 立		黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価	
			おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる			
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC		
21 日 (水)	ごはん		米						エネルギー 835 kcal	
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ	たんぱく質 26.8 g	
	厚揚げのごまだれかけ		こめ粉 でん粉 砂糖	油 ごま	生揚げ				脂質 28.5 g	
	じゃこあえ			ごま油		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	はくさい	食塩相当量 2.6 g	
	いちごゼリー		砂糖 水あめ					いちご		
	牛乳					牛乳				
22 日 (木)	ポークカレー	(ごはん)	米						エネルギー 845 kcal	
		(カレー)	じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	油 ラード	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご パイナップル	たんぱく質 28.1 g	
	ヨーグルトあえ		砂糖			ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご	脂質 21.7 g	
	福神漬		砂糖				にんじん しその葉	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.5 g	
	乾燥小魚		砂糖 水あめ			かたくちいわし				
	牛乳					牛乳				
23 日 (金)	ごはん		米						エネルギー 779 kcal	
	すいとん汁		小麦粉 でん粉 こんにゃく		とり肉		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきだけ	たんぱく質 27.4 g	
	レバー入りメンチカツ		でん粉 パン粉 小麦粉	油	豚肉 レバー			たまねぎ	脂質 22.8 g	
	茎わかめいり即席漬					くきわかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.7 g	
	牛乳					牛乳				
	1月26日(月)～30日(金)は給食週間を実施します。特別献立として、「新潟を味わおう!～上・中・下越・佐渡の料理～」・「全校リクエスト献立」を実施します。お楽しみに!									
26 日 (月)	下越地方の料理	ごはん	米						エネルギー 767 kcal	
		岩船麩のみそ汁	じゃがいも 岩船麩		とうふ みそ		こまつな	だいこん えのきだけ ねぎ	たんぱく質 22.8 g	
		さといもコロッケ	さといも パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉	油	豚肉			たまねぎ	脂質 22.3 g	
		冬菜のひたし					女油菜 にんじん	もやし とうもろこし	食塩相当量 2.2 g	
		ルレクチェゼリー	砂糖 こんにゃく粉					洋梨		
		牛乳				牛乳				
27 日 (火)	中越地方の料理	ごはん	米						エネルギー 771 kcal	
		番屋汁	こんにゃく じゃがいも		さけ いか みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ	たんぱく質 3.6 g	
		れんこんハンバーグあんかけ	米/パン粉 でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく粉		とり肉 豚肉			れんこん たまねぎ	脂質 20.2 g	
		ごま入りきりざい		ごま	納豆		こまつな にんじん	たくあん	食塩相当量 3 g	
		牛乳				牛乳				
		ごはん	米							エネルギー 782 kcal
28 日 (水)	上越地方の料理	スキー汁	さつまいも こんにゃく		とうふ 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	たんぱく質 28.5 g	
		南蛮えびのかんずりソース	でん粉 砂糖	油	みそ	甘エビ	トマト		脂質 22.9 g	
		アスパラ菜のごまネーズ和え		ごま 卵抜きマヨネーズ			アスパラ菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	食塩相当量 2 g	
		乾燥プルーン						プルーン		
		牛乳				牛乳				
		ごはん	米							エネルギー 795 kcal
29 日 (木)	佐渡地方の料理	鶏汁	こんにゃく		とり肉 みそ 焼き豆腐		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 33.4 g	
		ぶりの照り焼き	砂糖		ぶり				脂質 29.4 g	
		わかめときゅうりの甘酢あえ	砂糖			わかめ		みかん きゅうり	食塩相当量 2.4 g	
		牛乳				牛乳				
		ごはん	米							エネルギー 886 kcal
		みそワタンスープ	わんだん	ごま油	豚肉 なんと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質 27.8 g	
30 日 (金)	全校リクエスト献立	チキンたれかつ	パン粉 砂糖 でん粉	油	とり肉				脂質 23.2 g	
		アーモンド入りジャキジャキサラダ	じゃがいも	アーモンド 油			にんじん	きゅうり	食塩相当量 3.1 g	
		チーズ				チーズ				
		みかんジュース						みかん		
		一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	802 kcal 31 g	脂質 食塩相当量	24.5 g 2.8 g	カルシウム 鉄	435 mg 4.6 mg	