



# 1月 こんだて表(中学生)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		総量(kcal) たんぱく質 は 食塩(E)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
9 火	ごはん	牛乳	こぎつね丼の具 浅漬け 冬野菜のみそ汁	とりにく あぶらあげ だいす とうふ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だい こん ●ねぎ えのきたけ かぶ こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら	760 305 2.7
10 水	こめっごはん	牛乳	チキンナゲット(2個) カラフルサラダ 白菜のクリーム煮	とりにく	牛乳	ブロッコリー ●にんじん パセリ	コーン きゅうり きーマン たまねぎ しめじ はくさい グリーンピース	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	793 34.6 2.8
11 木	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 筑前煮 雑煮	にしん とりにく なると かまぼこ	牛乳	●にんじん いんげん	ごぼう れんこん だいこん しいたけ えのきたけ はくさい ●ねぎ ゆず こんにゃく	ごはん さとう もち	あぶら	747 26.5 2.4
12 金	黒パン	牛乳	ウインナー(2本) こんにゃくサラダ トマトスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー ●にんじん トマト	こんにゃく きゅうり コーン こんにゃく たまねぎ ●キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	761 27.1 2.8
15 月	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ(バックソース) ごま昆布あえ しぶかわ豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	●にんじん にら	たまねぎ ●キャベツ きゅうり もやし ごぼう コーン だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あけあぶら あぶら ごまあぶら ごま	796 23.8 2.2
16 火	ごはん	牛乳	花野菜サラダ ハヤシソース ミニぶどうゼリー	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー ●にんじん トマト	カリフラワー コーン ●キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース	ごはん ぶどうゼリー	あぶら ドレッシング	780 24.1 2.8
17 水	中学校3年生リクエストメニュー パーカーハウス	ジョア	ハンバーグソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュスープ	とりにく ぶたにく	ジョア 牛乳	トマト ●にんじん パセリ	たまねぎ ●キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン さとう	あぶら ドレッシング	623 27.8 2.8
18 木	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2個) 八宝菜 キムチ汁	ぶたにく とりにく いか なると とうふ	牛乳	●にんじん にら	にんにく たまねぎ はくさい しいたけ だいこん えのきたけ はくさいキムチ ●キャベツ	ごはん さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	750 30.3 2.8
19 金	バックうどん	牛乳	きんぴら包み 和風ツナサラダ けんちんうどん汁	とりにく かつおぶし ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん	●キャベツ もやし たまねぎ ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく	うどん さとう さといも	あぶら	783 38.1 2.7
22 月	中学校3年生リクエストメニュー ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3個) 中華サラダ ワンタンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	●にんじん にら	●キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし はくさい ●ねぎ	ごはん はるさめ ワンタンのかわ	あぶら ドレッシング	792 25.7 2.4
23 火	鹿児島県の郷土料理 ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ きいこん さつま芋のみそ汁	ぶたにく とりにく あつあげ さつまあげ	牛乳	●にんじん いんげん ほうれんそう かぼちゃ	ごぼう しいたけ だいこん たまねぎ もやし えのきたけ ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも パンこ こむぎこ	あけあぶら あぶら	810 25.9 2.6
24 水	スパゲッティー	牛乳	チーズサラダ 魚介のトマトパスタスープ いちごスティックケーキ	ベーコン いか ほたて	牛乳 チーズ	●にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ●キャベツ きゅうり えだまめ	スパゲッティー さとう でんぶん ケーキ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	762 31.6 2.4
25 木	全国学校給食週間 ごはん	牛乳	さけの塩焼き 香味あえ すいとん	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん こまつな	●キャベツ だいこん きゅうり ごぼう ●ねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら こま	768 31.5 2.7
26 金	コッパパン	牛乳	ツナオムレツ(▲チキンのチーズ焼き) まめサラダ クリームシチュー	ツナ たまご だいす とりにく	牛乳	ブロッコリー ●にんじん	えだまめ ●キャベツ たまねぎ コーン はくさい	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	781 34.0 3.1
29 月	バックラーメン	牛乳	春巻き 春雨マヨあえ 塩ラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳	●にんじん チンゲンサイ にら	●キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく もやし コーン	ちゅうかめん はるさめ はるまきのかわ	あけあぶら あぶら マヨネーズ	791 24.1 3.3
30 火	中学校3年生リクエストメニュー ごはん	牛乳	海藻サラダ ポークカレー ◆オレング	ぶたにく	牛乳 かいそう	●にんじん	にんにく たまねぎ ●キャベツ きゅうり オレング こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら	801 24.2 2.8
31 水	ミルクパン	牛乳	鶏肉のトマトソースかけ フレンチサラダ たまご野菜スープ(▲たまご抜き野菜スープ)	とりにく ウインナー たまご	牛乳	トマト ●にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン ●キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	776 39.7 2.8

学校給食摂取基準値 熱量: 830kcal たんぱく質: 27~42g 食塩2.5g未満

- は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
- ▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
- ※材料の都合で献立が変わることがあります。
- は中学校3年生リクエストメニューです。



1月24日~30日は、 全国学校給食週間!

全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。