



1月 予定献立表



今月の給食目標
郷土の食べ物を知ろう！

令和3年度下諏訪中学校

日	曜日	献立			体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価	
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7	金	ごはん	☆	松風焼き わさびマヨサラダ 七草汁	鶏肉 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん せり 小松菜 みつ葉	たまねぎ えのき水 コーン キャベツ 大根 かぶ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま /Egg マヨ	727	22.2
											31.0	2.1
11	火	コッペパン	☆	魚のムニエル コールスローサラダ 冬のクリームシチュー	魚 ホタテ 鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 白菜 たまねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも 米粉	バター オリーブ油 ごめ油	778	24.4
											40.5	3.1
12	水	ごはん	☆	カリカリチキン わかめサラダ けんちん汁	鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 小麦粉 コーン 砂糖	ごめ油	764	27.0
											27.6	2.6
13	木	ソフト ラーメン	☆	海鮮しゅうまい れんこんサラダ わかめラーメンスープ	豚肉 えび いか なると	わかめ 牛乳	にんじん	椎茸 たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり しょうが にんにく めんま もやし	麺 焼売の皮 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま ごめ油	752	18.1
											34.1	2.8
14	金	ごはん	☆	きなこ豆 ほうれん草のサラダ ポークカレー みかん	大豆 きなこ ツナ 豚肉	練乳 牛乳	ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんにく みかん	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	ごめ油 バター	877	27.5
											31.5	2.4
17	月	ごはん	☆	信州サーモンのねぎみそ焼き 卵の花サラダ 鶏ごぼう汁	信州サーモン みそ おから ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	長ねぎ キャベツ 水菜 ごぼう たまねぎ 大根	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	/Egg マヨ ごめ油	724	25.4
											30.9	1.9
18	火	きなこ 揚げパン	☆	春雨サラダ かきたま汁 ぼんかん 1年生希望献立	きなこ ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ えのき ぼんかん	パン 砂糖 春雨 片栗粉	ごめ油 ごま油	784	29.3
											25.9	3.1
19	水	ごはん	☆	焼鳥丼の具 ごまじゃこサラダ かす汁	鶏肉 卵 鮭 ちりめんじゃこ 油揚げ	牛乳	いんげん 小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 水あめ 酒かす	ごめ油 ごま油	794	28.4
											41.0	2.9
20	木	ソフト うどん	☆	じゃがまるくん 花野菜サラダ カレーうどん汁	ベーコン 豚肉 油揚げ	チーズ 牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ 長ねぎ	麺 じゃがいも 片栗粉	ごめ油	800	27.1
											26.7	3.0
21	金	ごはん	☆	チキン南蛮 かみかみサラダ 豚汁 1年生希望献立	鶏肉 さきいか 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	えのき水 たまねぎ きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油 /Egg マヨ	866	34.9
											35.2	2.7
24	月	ごはん	☆	わかさぎのから揚げ 野沢菜和え 根菜ごま汁 みかん 	わかさぎ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	牛乳	野沢菜漬け にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油 練りごま	735	21.0
											27.4	2.6
25	火	メロンパン	☆	鶏の照り焼き ツナサラダ コーンポタージュ ラッキーボーイ ラッキーガール献立	鶏肉 ツナ	スキムミルク 牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	メロンパン 砂糖 小麦粉	ごめ油 バター	823	34.2
											35.8	2.7
26	水	ごはん	☆	えびいかチリソース 大根サラダ ワンタンスープ	えび いか ちりめんじゃこ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 長ねぎ 大根 キャベツ きゅうり たまねぎ 椎茸 もやし	米 麦 片栗粉 砂糖 ワンタン	ごめ油 ラー油 ごま ごま油	729	20.2
											32.2	2.2
27	木	ソフト麺	☆	キャラメルポテト ひじきのサラダ ミートソース	豚肉 ツナ	ひじき 粉チーズ 牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 椎茸 えのき きゅうり キャベツ	麺 小麦粉 砂糖 さつまいも	ごめ油 バター	937	32.2
											28.9	2.5
28	金	わかめ ごはん	☆	鶏のから揚げ キムチ和え 豆腐のみそ汁 ラッキーボーイ ラッキーガール献立	鶏肉 豆腐 みそ かまぼこ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが にんにく 大根 きゅうり キムチ たまねぎ えのき Naga'nw 替	米 麦 片栗粉 砂糖	ごめ油	719	25.0
											29.1	2.8
31	月	ごはん	☆	魚のみぞれ煮 磯香サラダ わかめのみそ汁	魚 油揚げ みそ	のり わかめ 牛乳	みつ葉 にんじん ほうれん草	大根 もやし 白菜 えのき	米 麦 片栗粉 じゃがいも	ごめ油 /Egg マヨ	711	22.1
											30.1	2.4

*献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。