



令和2年度

1月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
12 火	○	もやしつけめん	豚肉	中華めん（卵無麺） 油,ごま油,でんぷん	にんじん,もやし,しょうが,たけのこ こまつな,ねぎ	826kcal 34.1g
		ジャンボしゅうまい	豚肉	ごま油,でんぷん,しゅうまいの皮	干し椎茸,にんじん,玉葱,しょうが グリーンピース	
13 水	○	たこめし	たこ,糸昆布,さつま揚げ	米,三温糖	しょうが,にんじん,ごぼう,干し椎茸	724kcal 29.5g
		黒豆の甘煮	黒豆	三温糖		
		メダイと明日葉のつくね汁	めだい,みそ,たまご, なると	でん粉,さといも	にんじん,だいこん,あしたば,ねぎ しょうが,こまつな	
		はれひめ（柑橘類）			はれひめ	
14 木	○ ミル クパ ン	ミルクパン		ミルクパン		837kcal 36.4g
		魚のエスカベージュ	たら	でんぷん,米粉,油 オリーブ油,三温糖	玉葱,にんじん	
		白菜のクリーム煮	鶏肉,牛乳,生クリーム	じゃがいも,油,バター 小麦粉	玉葱,にんじん,はくさい,パセリ	
15 金	○	備蓄米（五目ご飯）	油揚げ,こんにゃく	米,油 ※原材料の一部に小麦を含む	ごぼう,にんじん,干し椎茸	820kcal 27.6g
		じゃがいものカレー煮	ツナ	じゃがいも,しらたき,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,干し椎茸	
		おしるこ	あずき,豆腐	三温糖,白玉粉		
18 月	○	味噌の香ごはん	みそ	米,麦,油,三温糖	にんじん,ごぼう,ねぎ,干し椎茸,しょうが	863kcal 34.9g
		わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ（魚卵含む可能性有り）	でんぷん,小麦粉,油 三温糖	玉葱	
		飛鳥汁	鶏肉,牛乳,みそ	じゃがいも	にんじん,ごぼう,はくさい,しめじ 干し椎茸,チンゲン菜	
19 火	○	マーボー豆腐丼	豆腐,豚肉,みそ	米,油,三温糖,でんぷん,ごま油	ねぎ,たけのこ,玉葱,にら,しょうが,にんにく 干し椎茸,にんじん	894kcal 30.9g
		きのこスープ	なると	でんぷん	えのきだけ,しめじ,干し椎茸,にんじん こまつな,ねぎ	
		さつま芋のパイ風揚げ	生クリーム,牛乳	さつまいも,上白糖,バター ぎょうざの皮,油	りんご	
20 水	○	卵とじゃこのチャーハン	豚肉,ちりめんじゃこ,たまご	米,油,ごま油	玉葱,ねぎ,にんじん,干し椎茸,ピーマン	817kcal 29.5g
		もやしスープ	ベーコン,豚肉	油,ごま油	にんにく,しょうが,もやし,にんじん ねぎ,こまつな	
		キャラメルポテト	きな粉(大豆)	さつまいも,油,上白糖,バター		
21 木	○	ちらし寿司	えび,たまご	米,三温糖,油	干し椎茸,かんぴょう,にんじん,ごぼう たけのこ,さやえんどう	789kcal 36.7g
		魚の塩焼き	真鯛（マダイ）		レモン	
		沢煮わん（うどん）	豚肉		しいたけ,ごぼう,にんじん,たけのこ ねぎ,うどん,根みつば	
22 金	○ スト ジョ ロベ ア	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		807kcal 29.4g
		マカロニのクリーム煮	鶏肉,牛乳,生クリーム, チーズ	マカロニ,オリーブ油,小麦粉 バター,油	玉葱,にんじん,はくさい クリームコーン缶,パセリ	
		豆のサラダ	大豆	油,三温糖,白ごま	きゅうり,にんじん,キャベツ,赤ピーマン	
25 月	○	麦ご飯		米,麦		730kcal 34.9g
		鮭の塩焼き 野沢菜のごま炒め添え	鮭	油,ごま油,白ごま	野沢菜	
		田舎汁（味噌）	生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	干し椎茸,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	
26 火	○	コッペパン		コッペパン		706kcal 36.6g
		いちごジャム			いちごジャム	
		くじらの竜田揚げ	くじら肉,牛乳	小麦粉,でんぷん,油	しょうが,にんにく	
		茹でキャベツ			キャベツ	
		はくさいのスープ	豚肉	じゃがいも,油	玉葱,はくさい,にんじん,ほうれんそう	
27 水	○	昔の揚げパン		コッペパン,油,上白糖		778kcal 30.2g
		肉団子スープ	豚肉,鶏肉	でんぷん,緑豆はるさめ	しょうが,にんじん,はくさい,にら,ねぎ	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイン缶,みかん缶,干しぶどう	
28 木	○	ぶっかけソフト麺	かまぼこ,油揚げ	ソフトめん	ねぎ,ほうれんそう,干し椎茸	814kcal 27.4g
		えびと薩摩芋のかき揚げ	えび,あおのり粉	さつまいも,小麦粉,上新粉,油	玉葱,にんじん	
		しらす和え（小松菜、白菜）	しらす干し		こまつな,はくさい,にんじん	
29 金	○	ボークカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,じゃがいも 小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	835kcal 30.2g
		莛わかめと春雨のサラダ	莛わかめ,鶏肉	はるさめ,油,ごま油,三温糖	だいこん,キャベツ,赤ピーマン	
		たまみ（柑橘類）			たまみ	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

裏面給食だよりもご覧ください。

