



1月 給食献立表



今月の目標・・・西条市産の食べ物を知ろう

西条市立西条東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
9	木		ご飯					米		786 31.4	
			松風焼き	鶏肉 たまご みそ	青のり		玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	さとう パン粉	ごま		しょうゆ
			紅白なます			にんじん	大根	さとう			酢 しょうゆ
			雑煮	鶏肉 油揚げ		にんじん 水菜		白玉餅 さといも			しょうゆ 塩 けずり節
10	金		減量ご飯					米		770 33.7	
			さわらのマヨネーズ焼き	さわら		ほうれんそう	コーン		マヨネーズ		塩 酒
			梅おかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ えのきたけ 梅干し	さとう			しょうゆ
			七草たまごとうどん	鶏肉 油揚げ たまご かまぼこ		にんじん 七草	干し椎茸 白菜	うどん かたくり粉			けずり節 昆布だし みりん しょうゆ
14	火		ご飯					米		838 32.7	
			豆腐の真砂揚げ	すりみ 豆腐 たまご	しらす干し	ねぎ	玉ねぎ きくらげ	かたくり粉	油		
			かみかみあえ	さきいか		こまつな	キャベツ コーン	さとう			酢 しょうゆ
			磯煮	大豆 鶏肉 厚揚げ	ひじき	にんじん ざやいんげん	ごぼう	じゃがいも (こんにゃく) さとう	油		しょうゆ みりん 煮干し
15	水		ご飯					米		783 32.9	
			ぶりの西京焼き	ぶり みそ			長ねぎ	さとう			酒 塩 みりん しょうゆ
			ほうれんそうの煮びたし	かつお節		ほうれんそう	白菜 えのきたけ	さとう			しょうゆ
			大根のそぼろ煮	豚肉 大豆ミート		にんじん ざやいんげん	大根 玉ねぎ	さとう	油		しょうゆ 酒 煮干し みりん
16	木	ショア	いよかんパン					いよかんパン		835 40.4	
			揚げささみのレモン煮	鶏肉			レモン	かたくり粉 さとう	油		酒 塩 こしょう しょうゆ みりん
			キャベツのカレーソテー			こまつな	キャベツ		油		塩 こしょう カレー粉
			豆乳シチュー	豚肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油		ホワイトルウ 塩 こしょう 鶏だし
17	金		ご飯					米		812 29.9	
			若鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油		しょうゆ 酒
			五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう だけのこ	(こんにゃく) さとう	油		しょうゆ 酒
			豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 もやし				煮干し
20	月		ピビンバ(ご飯)					米		809 31.1	
			ピビンバ(具)	牛肉 豚肉 大豆ミート		ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし	さとう	油 ごま		しょうゆ 酒 キムチのもと
			たまご焼き	たまご ハム	牛乳	ねぎ	玉ねぎ	さとう			塩
			春雨スープ	豚肉		にんじん いら	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	春雨			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
21	火		コッペパン					パン		818 35.5	
			いかのカレー揚げ	いか			しょうが	かたくり粉	油		しょうゆ 酒 カレー粉
			花野菜のごまみそあえ	みそ		にんじん ブロッコリー	カリフラワー	さとう	ごま		しょうゆ
			ポトフ	ウインナー いんげん豆		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
22	水		ご飯					米		784 31.4	
			焼きしゅうまい	しゅうまい							
			パンサンスー				きゅうり キャベツ コーン もやし	春雨 さとう	ごま油		しょうゆ 酢
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		ざやいんげん にんじん	しょうが だけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	さとう	油		しょうゆ 鶏だし 中華だし 酒
23	木		米粉パン					米粉パン		807 38.3	
			じゃこカツ		じゃこすりみ	にんじん	ごぼう たまねぎ ながねぎ	パン粉	油		酒
			にんじんしりしり	ツナ かつお節		にんじん	玉ねぎ		油		塩 こしょう しょうゆ
			わかめスープ	豆腐	わかめ	こまつな	きくらげ	じゃがいも			鶏だし しょうゆ 塩 こしょう
24	金		ご飯					米		781 35.8	
			さばのごまみそ焼き	さば みそ			しょうが		ごま		酒 しょうゆ みりん
			昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ もやし				しょうゆ
			寄せ鍋	鶏肉 豚肉 厚揚げ		春菊	白菜 椎茸 えのきたけ	マロニー			塩 しょうゆ 酒 煮干し 昆布だし
27	月		ご飯					米		801 23.6	
			大豆とひじきのかき揚げ	大豆 さきいか たまご	ひじき		玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油		塩
			ひのかぶらあえ				キャベツ かぶ コーン	さとう			酢 しょうゆ
			根菜みそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	じゃがいも			煮干し

