

平成26年度



1月 献立予定表



深谷市立豊里中学校

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	
1月11日は「鏡開き」です。正月に神（年神）や仏に供えた鏡餅を下げて、汁粉・雑煮などで食べます。										
13	火		白飯 魚の照り焼きカレー風 きんぴら 雑煮	ぶり さつま揚げ 鶏胸肉	牛乳	白飯 さといも 薄力粉 こんにゃく 白玉団子	いりごま 米糠油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	808 32.8
14	水		チョコペストリー 煮ほうとう お魚ナゲット ツナとひじきのサラダ	油揚げ お魚ナゲット ツナ缶	牛乳 ひじき	チョコペストリー ひもかわ 三温糖	いりごま 米糠油 白絞油	にんじん こまつな	しめじ はくさい だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	799 28.4
15	木		白飯 レバーメンチカツ 大豆の磯煮 大根の味噌汁	パ-刈カツ 大豆 油揚げ さつま揚げ 味噌 豆腐	牛乳 ひじき	白飯 三温糖 こんにゃく	米糠油 白絞油	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ねぎ	790 28.8
16	金		キムタクご飯 焼売 ガタタン ヨーグルト	豚小間 焼売 鶏胸肉 いか なると 竹輪	牛乳 ヨーグルト	白飯 三温糖 片栗粉	いりごま 米糠油	にんじん	白菜キムチ ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎茸	800 31.0
1月24～30日は「全国学校給食週間」です！！豊里中学校では19～23日の週に行います。										
19	月		タンメン 春巻き 中華サラダ	豚小間 ハム うずら卵 なると たまご	牛乳	ホット中華麺 春巻き 春雨 三温糖	白絞油 米糠油 いりごま ごま油	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが にんにく ねぎ	882 30.2
20	火		ジャンバラヤ ししゃもフリッター 野菜コンソメスープ	えび ベーコン 鶏胸肉	牛乳 ししゃもフリッター	キャロピラフ じゃがいも	白絞油 バター	にんじん こまつな ミックバジ タブル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	841 30.9
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;">受験生応援メニューです！！</div> <div style="text-align: center;">ガンバレ！受験生！！</div> <div style="text-align: center;"></div> </div>										
21	水		かつ丼 深谷ねぎのナムル なめこ汁	鶏胸肉 たまご ハム 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	米糠油 白絞油 いりごま	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ にんにく しょうが もやし なめこ だいこん	821 35.6
22	木		白飯 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の焼きそば風 野菜椀 新メニュー	鮭 豚小間 豆腐 味噌	牛乳 チーズ さくらえび あおのり	白飯 じゃがいも	マヨネーズ ごま油 米糠油	パセリ にんじん こまつな	切り干しだいこん キャベツ ねぎ だいこん ごぼう	822 35.7
23	金		コッペパン 竹輪の磯辺揚げ すいとん バナナ	竹輪 たまご	牛乳 あおのり	コッペパン 薄力粉 さつまいも こんにゃく	白絞油 黒ごま	こまつな	ごぼう だいこん ねぎ バナナ いちごジャム	806 27.4
26	月		ねぎまうどん オレンジパンケーキ 冬野菜のゴママヨあえ	鶏小間 なると たまご 糸かまぼこ	牛乳	地粉うどん ホットケーキミックス	米糠油 マヨネーズ すりごま	にんじん こまつな ブロッコリー ほうれんそう	しょうが ねぎ キャベツ オレンジジュース	794 27.4
27	火		スピナッチカレー 大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬け	鶏小間 大豆	コーヒー牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも	白絞油 バター 米糠油	ほうれんそう にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり だいこん	854 25.4
28	水		黒パン チキン・ストロガノフ オムレツ 新メニュー マカロニサラダ	鶏胸肉 オムレツ	牛乳 ヨーグルト	黒パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ オリーブ油 バター 米糠油	にんじん トマト缶 こまつな パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ	829 33.1
29	木		白飯 回鍋肉 揚げぎょうざ 卵スープ	豚小間 なると 味噌 たまご 生揚げ	牛乳	白飯 春雨 片栗粉	ごま油 いりごま 白絞油	にんじん こまつな	キャベツ にんにく たまねぎ コーン	813 29.5
30	金		わかめご飯 豚肉と高野豆腐のゴマダレ ねぎぬた 貝たくさん味噌汁	豚もも肉 味噌 鶏レバー 高野豆腐 糸かまぼこ	牛乳	わかめご飯 じゃがいも 片栗粉	米糠油 白絞油 すりごま	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう	833 33.9

給食回数 14回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をする場合があります。ご了承ください。