



1月 献立予定表



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。										
9	木		食パン マーシャルビーンズ 雑煮 ししゃもフリッター 小松菜のサラダ	鶏胸小間	牛乳 ししゃもフリッター わかめ	食パン 白玉団子 さといも 三温糖	マーシャルビーンズ 白絞油 ごま油 いりごま	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん ねぎ きゅうり コーン	819 29.1
10	金		白飯 四川風麻婆豆腐 ひじき入り春巻き 深谷ねぎのナムル りんご	豚ひき肉 絹豆腐 ハム	牛乳	白飯 三温糖 片栗粉 春巻き	ごま油 白絞油 米糠油 いりごま	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし	908 28.0
14	火		白飯 魚のマーネズ 焼き 切り干し大根の炒り煮 野菜椀	さわら 竹輪 油揚げ 味噌 木綿豆腐	牛乳	白飯 三温糖 じゃがいも	マーネズ いりごま 米糠油	にんじん こまつな 唐辛子	たまねぎ えだまめ 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ だいこん	810 29.5
15	水		フルーツクリームサンド チキントマトソース焼き 温野菜 野菜コンソメスープ	鶏もも肉 豚小間 あさり	牛乳 ホイップ クリーム	コッペパン	マーネズ 米糠油	ブロッコリー トマト缶 にんじん こまつな	もも・パイン缶 みかん缶 バナナ たまねぎ にんにく	896 32.1
16	木		白飯 白菜と春雨のピリ辛煮 揚げ餃子 華風スープ	豚小間 木綿豆腐 たまご	牛乳	白飯 春雨 片栗粉	ごま油 米糠油	こまつな にんじん	はくさい ねぎ しょうが たまねぎ	826 29.2
17	金		ひじきご飯 きのこクリームコロッケ おかかあえ わかめの味噌汁	油揚げ 鶏胸小間 大豆 味噌 木綿豆腐	牛乳 ひじき 生わかめ	茶飯 三温糖 クリームコロッケ	白絞油 米糠油	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ねぎ グリーンピース	813 27.9
1月24～30日は「全国学校給食週間」です！！豊里中学校では20～24日の週に行います。										
20	月		ねぎまうどん アップルパンケーキ 冬野菜の「マーネズ」あえ	鶏胸小間 なると かまぼこ	牛乳	地粉うどん 上白糖 ホットケーキミックス	マヨネーズ すりごま 米糠油	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが ねぎ りんご 100%りんごジュース	789 25.8
受験生応援メニューです！！ ガンバレ！受験生！！										
21	火		勝つ丼 磯の香あえ なめこ汁	鶏胸肉 木綿豆腐 味噌	牛乳 ひじき 刻みのり	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	白絞油	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ねぎ なめこ	808 35.6
22	水		白飯 鮭チーズフライ ひじきのそぼろ煮 豚汁	鮭チーズフライ 鶏ひき肉 たまご 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	白飯 三温糖 じゃがいも こんにゃく	白絞油 米糠油	にんじん	えだまめ しょうが ごぼう ねぎ だいこん	864 34.0
23	木		ジャンバラヤ 焼きフランク コーンスープ グリーンサラダ	むきえび ベーコン 豚小間 Feフランク	牛乳 チーズ	キャロットパイ じゃがいも	バター 米糠油	にんじん パセリ ブロッコリー ミックスパスタ	たまねぎ にんにく コーンペースト コーン キャベツ きゅうり	886 32.4
24	金		コッペパン 竹輪の石垣揚げ カレーシチュー みかん	竹輪 たまご 豚小間	牛乳 あおのり ひじき チーズ さくらえび	コッペパン Feチョコレート 薄力粉 じゃがいも	白絞油 黒ごま 米糠油	にんじん こまつな	たまねぎ みかん	886 29.5
27	月		豆腐ラーメン 大豆とポテトの揚げ煮 ブロッコリーのピリッと漬け	豚ひき肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	ホット中華麺 片栗粉 三温糖 ルチンパウダー	ごま油 白絞油	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが ねぎ	832 30.5
28	火		白飯 さんまの蒲焼き 大根とじゃこのサラダ けんちん汁	さんま 木綿豆腐	牛乳 じゃこ わかめ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	白絞油 すりごま 米糠油	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	834 30.5
29	水		スピナッチカレー 大豆のかりかり揚げ 手作り副神漬け	鶏胸小間 大豆	牛乳 チーズ 剣えび	白飯 じゃがいも 上白糖	白絞油 米糠油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん にんにく しょうが セロリー きゅうり	859 21.7
30	木		メロンパン 煮ほうとう ひじき入りつくね ヘルシーサラダ	油揚げ ひじき入りつくね ツナ	牛乳	メロンパン ひもかわ 三温糖	米糠油	にんじん	しめじ はくさい だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	815 31.5
31	金		ソイ丼 ビーフンスープ ツナサラダ	大豆 豚ひき肉 ツナ	牛乳 わかめ	白飯 三温糖 ビーフン 上白糖	いりごま 米糠油	にんじん チンゲンサイ	コーン きくらげ ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	791 29.0