



令和3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	
13 木	○	あんかけ丼	豚肉	米,油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし 干し椎茸,たけのこ,はくさい,ねぎ,こまつな	800Kcal 34.8g	
		青梗菜としめじのスープ	鶏肉,豆腐	でんぷん	しめじ,チンゲン菜		
		みかん			みかん		
14 金	○	たこめし	タコ,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	712Kcal 30.8g	
		黒豆の甘煮	黒大豆	三温糖			
		メダイと明日葉のつくね汁	めだい,味噌,たまご なると	でんぷん,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		
		柑橘類			みかん		
17 月	○	備蓄米(五目ご飯)	【 原材料:米・ごぼう・油揚げ・にんじん・干し椎茸・こんにゃく・油 】				825Kcal 29.3g
		ツナポテトギョーザ	ツナ缶	ぎょうざの皮,じゃがいも でんぷん,油	玉葱,にら		
		せんべい汁(若手・青森)	鶏,凍り豆腐	糸こんにゃく,かやきせんべい(※)	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな		
		いよかん			いよかん		
18 火	○	もやしつゆめん	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	814Kcal 34.6g	
		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		
		カルピスゼリー	粉寒天,カルピス	三温糖	みかん缶		
19 水	牛乳 コー ヒー	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		797Kcal 33.3g	
		チーズスプレッド	チーズ				
		マカロニのサーモンクリーム煮	鮭,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	ブロッコリー,にんじん,キャベツ,赤ピーマン		
		牛乳コーヒー	牛乳,コーヒー				
20 木	○	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	785Kcal 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 金	○	マーボー豆腐丼	豆腐,豚肉,味噌	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	829Kcal 31.0g	
		きのこの汁物	なると	でんぷん	えのきたけ,しめじ,干し椎茸,にんじん こまつな,ねぎ		
		こまつなケーキ	たまご,牛乳	バター,三温糖,小麦粉	こまつな		
24 月	シ ョ ア	麦ご飯		米,麦		764Kcal 32.7g	
		元気味噌	味噌	油,三温糖	にんじん,ごぼう,ねぎ,干し椎茸,しょうが		
		わかさぎの南蛮漬け(魚卵)	わかさぎ(魚卵注意)	でんぷん,小麦粉,油,三温糖	玉葱		
		飛鳥汁	鶏,牛乳,味噌	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		
		ジョア・プレーン	ジョア(プレーン)				
25 火	○	ご飯		米,麦		831Kcal 38.3g	
		鮭の塩焼き 野沢菜のごま炒め添え	鮭	油,ごま油,白ごま	のぎわな(塩漬)		
		田舎汁(味噌)	生揚げ,味噌	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 水	○	玄米ご飯		米,発芽玄米		779Kcal 36.4g	
		鯨の大和煮	くじら肉	三温糖	玉葱,しょうが,とうがらし		
		お好み揚げ	さくらえび,たまご あおりの粉	小麦粉,油	キャベツ,ホールコーン(冷凍)		
		みそのっぺ	豆腐,味噌	こんにゃく,さといも,油,でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
27 木	○	コッペパン		コッペパン		761Kcal 38.1g	
		いちごジャム			いちごジャム		
		イカの石垣揚げ	いか,たまご	小麦粉,パン粉,黒ごま油			
		茹でキャベツ			キャベツ		
		白菜のスープ	豚肉	じゃがいも,油	玉葱,はくさい,にんじん,ほうれんそう		
28 金	○	ポークカレーライス	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	804Kcal 30.5g	
		じゃこと大豆のサラダ	大豆,ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,こまつな,レモン		
		りんご	g		りんご		
31 月	○	昔の揚げパン		コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖		787Kcal 30.8g	
		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		
		ごまドレサラダ		白ごま,なたね油,三温糖	ブロッコリー,にんじん,キャベツ,もやし		
		ミックスフルーツ			パイナップル,白桃缶,りんご缶,みかん缶		

※1/17「かやきせんべい」を製造する工場内では、ピーナッツ・卵・乳成分・えび・大豆・イカ・くるみ・りんご・ごま・アーモンドを含む製品を生産しています。

食材調達の都合等により、献立が変わることがあります。