



学校給食献立表 <1月>



須賀川市立西袋中学校

日	曜	献立名	主 な 材 料				栄養価					
			赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる	調味料・その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	加減	塩分	
10	火	牛乳 コッペパン 冬野菜のポトフ ほうれん草のソテー いちごジャム	牛乳 フランクフルト ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく ほうれん草 キャベツ コーン	パン ジャがいも バター いちごジャム	ローレルパウダー 塩 しょうゆ こしょう スープストック	751	28.0	22.2	351	3.9	
11	水	牛乳 麦ごはん 鶏肉のごまみそ煮 わかめとツナの和えもの	牛乳 とり肉 生揚げ うすら卵 みそ わかめ まぐろフレーク	こんにゃく にんじん ごぼう だけのこ きぬさや ねぎ もやし	米 おおむぎ 油 ごま	しょうゆ 酒	796	36.0	23.7	431	2.4	
12	木	牛乳 丸コッペパン フライドチキン ポイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しめじ	パン 油 ジャがいも 小麦粉 パン粉	スープストック 塩 こしょう	785	34.6	26.0	372	3.4	
13	金	牛乳 地産地消献立：麦ごはん 大根と豚肉の炒め煮 ひじきの五色あえ	牛乳 ふた肉 生揚げ ひじき とりささみ	にんにく しょうが だいこん にんじん グリーンピース こんにゃく ほうれん草 コーン もやし	米 おおむぎ 油 ごま油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	780	32.1	21.0	408	2.3	
16	月	牛乳 麦ごはん 納豆 千草あえ のっぺい汁	牛乳 納豆 いか 卵 とり肉 とうふ みそ かつお節	にんじん キャベツ ほうれん草 だいこん にんじん ねぎ ごぼう ししいたけ	米 おおむぎ 砂糖 ごま油 さといも でん粉	しょうゆ 酢 塩	779	34.1	18.7	364	2.5	
17	火	牛乳 けんちんうどん 三色おひたし 味付き餅入りいなり	牛乳 とり肉 とうふ みそ かつお節 もち入りいなり	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい ほうれん草	ソフトめん さといも 油	しょうゆ	785	35.8	16.0	398	2.5	
18	水	牛乳 食育の日：麦ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 えのきだけのみそ汁	牛乳 さばの味噌煮 大豆水煮 みそ ひじき さつま揚げ 油揚げ 煮干し ふた肉	いんげん えのきたけ にんじん ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 油	しょうゆ 酒	811	33.3	22.5	344	3.7	
19	木	牛乳 食パン 冬野菜のシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 マッシュルーム セロリ ブロッコリー コーン	パン ジャがいも ベシャメルソース マヨネーズ バター ごま 砂糖 油	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	818	28.8	29.0	577	2.7	
20	金	牛乳 カレーの日献立：麦ごはん ポークカレー チーズサラダ	牛乳 ふた肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 おおむぎ 油 ジャがいも カレー粉 砂糖	りんごソース チャツネ ソース 塩 こしょう りんご酢	875	27.3	27.0	351	3.1	
23	月	牛乳 3年1組リクエスト献立 麦ごはん からあげ 海藻サラダ 豚汁 シューアイス	牛乳 とり肉 海藻ミックス ふた肉 まぐろフレーク とうふ かつお節 みそ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう	米 おおむぎ 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ジャがいも 油 シューアイス	こしょう しょうゆ 酢	927	40.5	28.1	359	3.4	
24	火	牛乳 学校給食週間：福島県浜通り献立 減量コッペパン 浪江やきそば 大根サラダ 給食週間ゼリー	牛乳 ふた肉 かにかまぼこ	もやし にんにく だいこん きゅうり	パン やきそば麺 油 砂糖 ゼリー	こしょう ソース しょうゆ 塩 焼きそばソース 酢	787	28.9	19.8	321	3.9	
25	水	牛乳 学校給食週間：給食開始時献立 麦ごはん 鮭の塩焼き たくあんいり けんちん汁	牛乳 鮭 とうふ とり肉 みそ 煮干し	キャベツ たくあん だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	米 おおむぎ ごま さといも 油	しょうゆ 塩	788	34.8	21.3	347	2.8	
26	木	牛乳 学校給食週間：福島県中通り献立 食パン グリーンカレー 海藻サラダ	牛乳 とり肉 海藻ミックス チキン水煮	にんじん たまねぎ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	パン ジャがいも カレールウ 油 砂糖 バター	塩 こしょう 酢 しょうゆ ブイヨン	843	32.1	28.7	382	4.5	
27	金	牛乳 学校給食週間：福島県浜通り献立 麦ごはん 厚焼き卵 ほうれん草のごまあえ マミーすいとん	牛乳 卵 とり肉 油揚げ かつお節	ほうれん草 もやし ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな	米 おおむぎ ごま 砂糖 薄力粉	しょうゆ 塩	806	26.5	19.9	375	2.1	
30	月	牛乳 学校給食週間：福島県会津地方献立 麦ごはん ソースカツ 辛子あえ ざくざく	牛乳 ふた肉 かまぼこ 卵 鮭 いりこ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにゃく きくらげ きぬさや レモン果汁	米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 油 さといも	塩 こしょう ソース しょうゆ からし 酒 みりん ケチャップ	910	35.1	27.6	371	3.6	
31	火	牛乳 食パン チキンサラダ チーズ 豚肉とほうれん草のとりみスープ	牛乳 ささみ ふた肉 とうふ チーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが ほうれん草	パン マヨネーズ でん粉	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	793	28.0	37.4	452	3.8	
食べ物あれこれ。＜みそ＞ みそは、日本の伝統的な調味料です。畑の肉と言われる大豆に塩と麹を加えて					※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。	学校給食 実施基準値	中学校生徒 （12～14歳の場合）	830	34.2	23.1	450	2.5未満