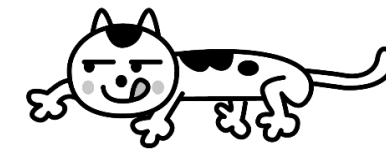


令和2年



# 1月分予定献立表



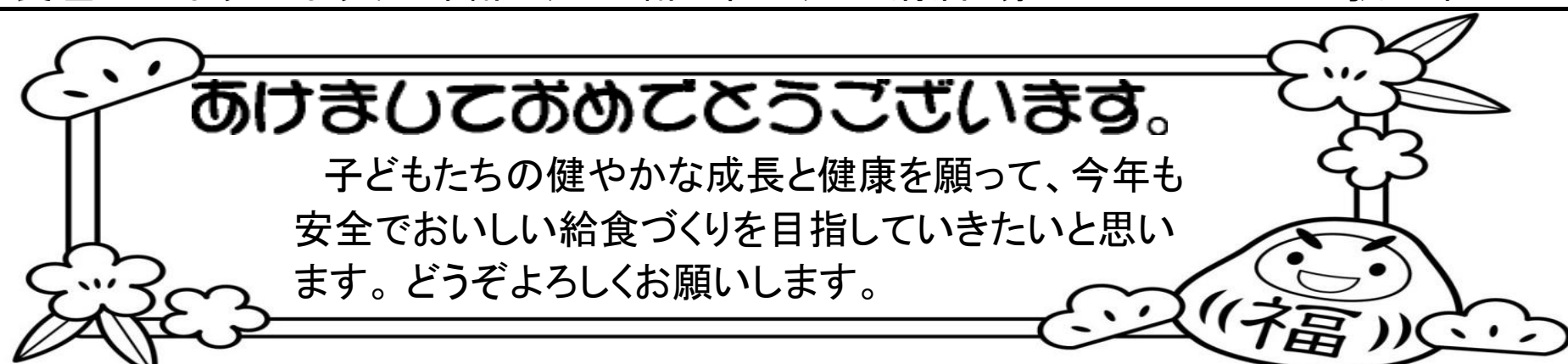
さいたま市立与野東中学校

日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価	
		体ををつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		9(木)	菜めし あじフライ お雑煮 牛乳	豚肉 あじフライ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん 大根 みつば	精白米 油 砂糖 ごま 油 さといも 煮込みもち	 中濃ソース だし(かつお節)
10(金)	チーズ磯辺もち 筑前煮 すまし汁 菊花みかん 牛乳	チーズ のり 鶏肉 揚げボール 根菜つくね 豆腐 わかめ 牛乳	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 小松菜 大根 長ねぎ みかん	もち 板こんにゃく じゃがいも 油 砂糖	 和風だしの素 自然だし 和風だしの素	684	27.1
14(火)	ハヤシライス (麦ご飯) シーザーサラダ 手作りりんごゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 油 精白米 米粒麦 きび糖 油 クルトン 砂糖	デミグラスソース ウスターソース トマト ピューレ スープストック ハヤシフレーク 黒こしょう ガーリックパウダー エッグケアマヨネーズ ゼラチン 粉寒天 りんごジュース	851	25.9
15(水)	桜区榎本さんのご飯 さんまの蒲焼き こしね汁 磯香和え 牛乳	 さんま 豚肉 豆腐 油揚げ 刻みのり 牛乳	 ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 生しいたけ 小松菜 キャベツ もやし	精白米 でん粉 油 砂糖 さといも 板こんにゃく 油 砂糖	 みそ 自然だし 和風だしの素	830	28.3
16(木)	ご飯 麻婆豆腐 チョレギサラダ 牛乳	 豆腐 豚肉 わかめ 刻みのり 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にはら キャベツ きゅうり 小松菜 赤ピーマン にんにく	精白米 油 砂糖 でん粉 砂糖 油 ごま	豆板醤 オイスターソース みそ 甜面醤 中華スープストック コチュジャン	779	32.9
17(金)	ハニートースト さつまいものクリームシチュー 海藻サラダ 牛乳	 鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆ペースト 牛乳 海藻ミックス 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース 大根 きゅうり にんじん とうもろこし	食パン バター 砂糖 はちみつ さつまいも 油 バター 小麦粉 ごま 砂糖 油	コンソメ チキンガラパック	820	27.7
20(月)	大豆入りひじきご飯 子持ちししゃもフライ のっぺい汁 デコポン 牛乳	鶏肉 干しひじき 油揚げ 大豆 子持ちししゃもフライ 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	にんじん にんじん 大根 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 小松菜 デコポン	精白米 砂糖 油 油 さといも でん粉	和風だしの素 中濃ソース 自然だし	709	27.4
21(火)	白菜のクリームスパゲッティ (スパゲッティ) ひじきのマリネ 栗きんとんパイ 牛乳	ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム 干しひじき 牛乳	玉ねぎ にんじん 白菜 にんじん 大根 きゅうり	バター 油 小麦粉 スパゲッティ 油 砂糖 油 さつまいも 栗甘露煮 パイ皮 砂糖	チンタン スープストック 和風だしの素	921	26.6

22(水)	ご飯			精白米									
	照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐 豚肉 鶏卵	玉ねぎ	油 ごま パン粉 砂糖 でん粉	黒こしょう 自然だし								
	じゃがいものみそ汁	わかめ 豆腐	長ねぎ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	自然だし みそ					758	31.9		
	のり香味和え	刻みのり	小松菜 もやし キャベツ にんじん	油 ごま									
	牛乳	牛乳											
23(木)	手作りビスキュイパン	卵		子供パン バター 砂糖 小麦粉 アーモンド粉	ラム酒								
	チキンビーンズ	大豆 鶏肉 ベーコン チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 油	トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ ウスターソース からし粉 チキンガラパック					886	34.9		
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン果汁	砂糖 油									
	牛乳	牛乳											
24(金)	中華丼	豚肉 えび いか うずら卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 チンゲン菜 干しいたけ	砂糖 でん粉 油	チンタン 中華スープストック								
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦									
	肉まん			肉まん						775	30.6		
	茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし えのきたけ ホールコーン にんにく	砂糖 油 ごま	パプリカ粉 レッドペッパー								
	牛乳	牛乳											
27(月)	まいたけご飯	油揚げ 鶏肉	にんじん しめじ まいたけ	精白米 砂糖 油	和風だしの素								
	ホキのゆず竜田揚げ	ホキ柚子立田揚		油 さといも									
	こづゆ	干し貝柱 焼き竹輪	にんじん 大根 干しいたけ 小松菜	しらたき	かつお節					703	29.2		
	デコポン		デコポン										
	牛乳	牛乳											
館岩少年自然の家がある、福島県会津地方の郷土料理です。													
28(火)	ほうとう風うどん	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん かぼちゃ 長ねぎ 大根 しめじ	油	みそ だし(かつお節)								
	(地粉うどん)			地粉うどん									
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 とうもろこし きゅうり	砂糖 油						902	32.3		
	黒豆マフィン	牛乳 卵 黒豆		小麦粉 砂糖 バター	ベーキングパウダー								
	牛乳	牛乳											
29(水)	ご飯			精白米									
	鶏肉のダッカルビ	鶏肉	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん 玉ねぎ たら 長ねぎ 白菜	砂糖 トッポギ 油 でん粉 ごま	コチュジャン								
	中華卵スープ	鶏肉 卵	木耳 えのきたけ もやし 小松菜	春雨 でん粉	チキンガラパック 中華スープストック					798	30.3		
	牛乳	牛乳											
30(木)	手作りミラノ風ドリア	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく	精白米 バター 油 小麦粉	ターメリック ウスターソース トマトピューレ トマトケチャップ								
	ABCスープ	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	マカロニ	チキンガラパック					832	27.8		
	フルーツポンチ		黄桃 みかん パイン レモン果汁	こんにゃくゼリー									
	牛乳	牛乳											
31(金)	焼きそば	豚肉 いか 青のり	キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン もやし にんにく	焼きそば麺 油	スープストック 焼きそばソース オイスターソース								
	芋と豆のかりんとう	大豆 牛乳		さつまいも 油 でん粉 砂糖 ごま									
	わかめスープ	鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん 長ねぎ 白菜 しょうが	油	チキンガラスープ					743	33.9		
	牛乳	牛乳											

・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。  
 ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。  
 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 30.1 g
1月回数	15回	14回	14回			
累計	145回	146回	144回			



◎お知らせ

1月22日(水)及び1月23日(木)3年生は給食がありません。

