

1月 献立表

令和6年12月27日
府中町立府中中学校



日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
7	〇	〇	〇	牛乳 黒糖パン 七草雑炊 小いわしの梅の香揚げ 紅白なます	牛乳 鶏肉・たまご 小いわしの梅の香揚げ	大根・にんじん・しめじ・三つ葉・七草	黒糖パン 無洗米 油 白ごま・砂糖	756kcal 34.8g
8	〇	〇	〇	牛乳 みそとんこつラーメン ばりばりナムル 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉・みそ ハム ぎょうざ	しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ 白ねぎ・コーン・キャベツ 切り干し大根・小松菜・にんじん	中華めん・油・ごま油 砂糖・ごま油 油	761kcal 26.7g
9	〇	〇	〇	牛乳 麦ごはん ちゃんこ鍋風 白玉ぜんざい たくあんのごまごま	牛乳 鶏肉・豚肉・生揚げ・赤みそ 小豆	にんじん・大根・玉ねぎ・白菜・白ねぎ	米・麦 白玉もち・砂糖 白ごま・ごま油	841kcal 26.1g
10	〇	〇	〇	牛乳 バターパン 白身魚フライ トマトソースかけ 青のりポテト 白菜の豆乳スープ	牛乳 ほき 青のり 豆乳・鶏肉	トマト・玉ねぎ・にんにく・パセリ	バターパン 小麦粉・パン粉・油・オリーブ油 砂糖 じゃがいも・油 油・さつまいも・米粉	754kcal 33.4g
14	〇	〇	〇	牛乳 ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ 豆腐とさつまいものみそ汁	牛乳 ひじき・鶏肉・油揚げ ちくわ・青のり 豆腐・みそ	にんじん・枝豆	アルファ化米・油・砂糖 天ぷら粉・油 さつまいも	732kcal 28.9g
15	〇	〇	×	牛乳 わかめうどん 小松菜のしそマヨあえ ゆずはちみつ蒸しパン	牛乳 わかめ・鶏肉・油揚げ まぐろ油煮 たまご	玉ねぎ・にんじん・しめじ・白ねぎ キャベツ・にんじん・小松菜	うどん 白ごま・ノンエッグマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油・はちみつ	731kcal 29.3g
16	〇	〇	×	牛乳 麦ごはん みそおでん 揚げれんこんのサラダ	牛乳 鶏肉・生揚げ・うずら卵・さつま揚げ 昆布・みそ ハム	にんじん・大根・こんにゃく・いんげん	米・麦 里いも・砂糖 ごま油・砂糖・小麦粉・油	793kcal 30.3g
17	〇	〇	〇	牛乳 セルフチーズチリピーズサンド (背割りコッパン・チーズチリピーズ) ポトフ	牛乳 豚肉・ウインナー・大豆・チーズ 鶏肉	玉ねぎ・にんじん・セロリ・にんにく しょうが・パセリ にんじん・大根・白菜・玉ねぎ・パセリ	パン・油・砂糖・小麦粉 じゃがいも	745kcal 34.9g
20	〇	〇	〇	牛乳 麦ごはん すき焼き風煮 ぼんさんずう	牛乳 牛肉・焼き豆腐 ちくわ	こんにゃく・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ 白菜・しめじ 小松菜・にんじん・コーン	米・麦 砂糖・油 春雨・白ごま・ごま油・砂糖	794kcal 26.3g

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
21	〇	〇	〇	牛乳 ごはん さばのノルウェー風焼き コールスローサラダ ビーフンスープ	牛乳 さば ハム 豚肉	玉ねぎ・にんにく にんじん・コーン・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	米 砂糖・オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖 ごま油・ビーフン	831kcal 31.3g
22	〇	〇	〇	牛乳 担々麺 キャベツのごま酢あえ レモンもちもちドーナツ	牛乳 豚肉・赤みそ まぐろ油煮 豆腐・ヨーグルト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん 白ねぎ・チンゲンサイ 小松菜・キャベツ・にんじん	中華めん・油・練りごま・ごま油 白ごま・砂糖 ホットケーキミックス・白玉粉 砂糖・油 レモン果汁	782kcal 28.8g
23	〇	〇	〇	牛乳 親子丼 切り干し大根のサラダ	牛乳 鶏肉・たまご ちくわ・かつお節・塩昆布	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・ねぎ 切り干し大根・にんじん・小松菜・コーン	米・麦・砂糖・でんぶん 白ごま・油・砂糖	782kcal 30.7g
24	〇	〇	〇	牛乳 2色揚げパン もやしのごまカレーマヨあえ じゃがいものミルクスープ	牛乳 ココア・きな粉 ちくわ 牛乳・生クリーム	玉ねぎ・にんじん 玉ねぎ・セロリ・パセリ	パン・油・砂糖 砂糖・白ごま・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・バター	735kcal 23.5g
27	〇	〇	〇	牛乳 わかめごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 切り干し大根のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ・豆腐	玉ねぎ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・切り干し大根・白ねぎ	わかめごはん じゃがいも・小麦粉・油・砂糖	766kcal 25.7g
28	〇	〇	〇	牛乳 元気の出るごはん くじらの竜田揚げ けんちん汁	牛乳 牛肉・のり くじら 油揚げ・豆腐	にんにく・しょうが・いんげん にんにく・しょうが 大根・にんじん・ごぼう・白ねぎ	米・麦・砂糖・白ごま 米粉・小麦粉・油 里いも・ごま油	960kcal 43.9g
29	〇	〇	〇	牛乳 ソフト麺ミートソース りっちゃんのサラダ	牛乳 牛肉・豚肉 ハム・塩昆布・かつお節	にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ しめじ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・トマト	ソフト麺・砂糖・油 油・砂糖	735kcal 35.3g
30	〇	〇	〇	牛乳 *ひろしま給食* 麦ごはん りんごソースかけ レンコンつくね ♡広レモ菜Miso Soup♡ チンゲンサイとちりめんじゃこの びり辛ひりかけ	牛乳 鶏肉 豆腐・みそ しらす干し	れんこん・りんご にんじん・広島菜漬け・白菜・玉ねぎ 白ねぎ・レモン果汁 チンゲンサイ	米・麦 でんぶん・パン粉・砂糖・でんぶん じゃがいも ごま油・ラー油・白ごま	735kcal 29.1g
31	〇	〇	〇	牛乳 ゼリーフライサンド (横割り丸コッパン・ゼリーフライ・ゆで野菜) わんたんスープ	牛乳 おから・たまご 豚肉	にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・キャベツ 小松菜・白菜・にんじん・玉ねぎ	パン・じゃがいも・小麦粉・パン粉 油・小麦粉・砂糖 ワンタンの皮・油	735kcal 25.1g

*物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。