

1月 献立表予定表

今月の目標・・・西条市産の食べ物を知ろう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無糖質	献立名	主 な 材 料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
10月 水		コッペパン					パン			814 kcal 33.8 g
		ちくわのチーズフライ	竹輪, たまご	チーズ			薄力粉, パン粉	油		
		レモンサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン, レモン	砂糖	油	米酢, しょうゆ	
		白菜のクリーム煮	鶏肉	チーズ, 牛乳	にんじん	玉葱, はくさい	じゃがいも		クリームポタージュ	
11月 木		ご飯					米			800 kcal 31.0 g
		七草卵とじうどん	鶏肉, 油揚げ, たまご, かつお節	昆布	にんじん, 七草	椎茸	うどん		しょうゆ, みりん, 塩	
		ほたてのタタキ焼き	ほたて					タルタルソース	アルミカップ	
		なます			にんじん	だいこん	砂糖	ごま	米酢, しょうゆ	
		ジョア (マスカット)		ジョア (マスカット)						
12月 金		ご飯					米			771 kcal 29.0 g
		松風焼き	鶏肉, 大豆, たまご, 麦みそ			玉葱, しょうが	パン粉	ごま	しょうゆ, みりん	
		酢物				キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖		しょうゆ, 米酢	
		白玉雑煮	かつお節	昆布	にんじん, きょうな	はくさい, 椎茸	白玉餅, さといも		塩, しょうゆ	
		みかん				みかん				
15月		コッペパン					パン			816 kcal 35.5 g
		はんぺんのツナマヨ焼き	はんぺん, ツナ	チーズ	赤ピーマン, パセリ	玉葱, コーン, 黄ピーマン	パン粉	タルタルソース	塩, こしょう	
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		クラムチャウダー	あさり, ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
防災給食 ～非常食の救給カレーを食べてみよう～										
16月 火		救給カレー					救給カレー			753 kcal 16.8 g
		すいとん汁	豚肉		にんじん, 葉ねぎ	はくさい, ごぼう, もやし	すいとん		塩, しょうゆ, 酒, 煮干し	
		バナナ				バナナ				
17月 水		ご飯					米			778 kcal 25.9 g
		高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐				砂糖, かたくり粉	油	みりん, しょうゆ, 鶏だし	
		アーモンド煮浸し			こまつな	もやし		アーモンド	しょうゆ, みりん	
		味噌汁	厚揚げ, 麦みそ	わかめ	にんじん, 葉ねぎ	玉葱, ぶなしめじ			煮干し	
		のり佃煮		のり佃煮						
18月 木		ご飯					米			801 kcal 33.7 g
		魚のゆずみそ焼き	ぶり, みそ			ゆず	砂糖		しょうゆ, 酒, みりん	
		おひたし	花かつお		ほうれんそう	はくさい			しょうゆ, みりん	
		じゃが芋と大根のそぼろ煮	豚肉, 大豆		にんじん, さやいんげん	だいこん, 玉葱	じゃがいも, 砂糖, かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	
19月 金		ご飯					米			770 kcal 26.8 g
		おからボール	おから, 豆腐, 鶏肉, すりみ, たまご	ひじき		玉葱, しょうが	かたくり粉, 砂糖	油	塩, しょうゆ, 酒	
		ブロッコリーのマスタード和え			ブロッコリー				しょうゆ, だし, 汁, マスタード	
		魚そうめん汁	魚そうめん, かつお節	わかめ	葉ねぎ	玉葱, ぶなしめじ			しょうゆ, 塩	
		みかん				みかん				
22月		コッペパン					パン			804 kcal 32.8 g
		ウィンナー	ウィンナー							
		アーモンドソテー			こまつな	キャベツ		アーモンド, 油	しょうゆ, 鶏だし, 塩, こしょう	
		チリコンカン	大豆, 豚肉		にんじん, トマト, パセリ	玉葱, コーン, にんにく	じゃがいも, かたくり粉	油	チリパウダー, トマトソース, 中濃ソース, 塩, こしょう, 鶏だし	
23月 火		ビビンバ (麦ご飯)					米, 麦			808 kcal 27.4 g
		ビビンバ (具)	牛肉, 豚肉, 大豆		にんじん, ほうれんそう	しょうが, キャベツ, だいずもやし, きくらげ	砂糖	油	しょうゆ, 酒, キムチの素	
		揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		
		卵スープ	たまご, ベーコン	わかめ	にんじん, パセリ	玉葱			塩, こしょう, しょうゆ, 鶏だし	
24月 水		米粉パン					米粉パン			783 kcal 39.4 g
		かぼちゃのキッシュ	たまご, ロースハム	牛乳, チーズ	かぼちゃ	玉葱			塩, こしょう	
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		ポトフ	ウィンナー, いんげんまめ		にんじん	玉葱, キャベツ	じゃがいも		塩, こしょう, しょうゆ, 鶏だし	

1月 献立表予定表

今月の目標・・・西条市産の食べ物を知ろう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無糖質	献立名	主 な 材 料							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		調味料	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
25 木		鯛飯	鯛角切り, 松山揚げ	昆布	糸みつば		米		しょうゆ, 酒	760 kcal 33.7 g
		瀬戸揚げ	すりみ, 豆腐, えび たまご			玉葱, きくらげ キャベツ	かたくり粉	油	酒	
		即席漬け	花かつお			はくさい 刻みたくあん		ごま	しょうゆ	
		すまし汁	豆腐, かつお節	わかめ, 昆布	葉ねぎ	玉葱, えのきたけ			塩, しょうゆ	
26 金		根菜カレー（麦ご飯）					米, 麦			805 kcal 27.8 g
		根菜カレー（カレー）	牛肉		にんじん ほうれんそう	玉葱, だいこん	じゃがいも	油	カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
		オムレツ	たまご	牛乳	パセリ	玉葱	砂糖		塩, こしょう しょうゆ	
		花野菜のごま和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	ごま	しょうゆ, みりん	
		キウイフルーツ				キウイフルーツ				
29 月		コッペパン					パン			770 kcal 33.8 g
		若鶏のオレンジ焼き	鶏肉			マーマレード ポンジュース			塩, こしょう 赤ワイン, しょうゆ	
		さいころサラダ			にんじん	きゅうり, コーン だいこん	砂糖	ごま, ごま油	米酢, しょうゆ	
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ	じゃがいも, マカロニ		塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
30 火		わかめご飯		わかめ			米			806 kcal 28.4 g
		若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	
		ポイルキャベツ				キャベツ				
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン, たまご		にんじん, パセリ	はくさい, 玉葱			塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
31 水		コッペパン					パン			777 kcal 34.6 g
		ささみのレモン煮	若鶏ささ身			レモン	かたくり粉, 砂糖	油	酒, 塩, こしょう しょうゆ, みりん	
		野菜ソテー				キャベツ, コーン もやし		油	塩, こしょう, 鶏だし	
		コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	コーン コーンクリーム, 玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。