

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	
11	火	ご飯	○	松風焼き・五色なます 七草白玉汁	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳	人参 だいこん かぶ 小松菜 せり	玉葱 葱 胡瓜 もやし 大根 かぶ 切干し大根	米 小麦粉 三温糖 片栗粉 白玉	ごま	810 388
12	水	ジャージャー麺	シヨア	華風和え さつま芋のもっちり揚げ	豚肉 味噌	シヨア	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 葱 胡瓜 もやし	中華三温糖 片栗粉 小麦粉 白砂糖 薄力粉	油 ごま油 ごま	831 30.1
13	木	麦ご飯	○	メンチカツ・梅のり和え 豆腐と大根の味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	小松菜	キャベツ 玉葱 もやし 梅 大根	米 小麦粉 薄力粉 三温糖	油 ごま ごま油	860 34.4
14	金	ポークカレー ライス	○	コーンのごまドレサダ 果物	豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 にんにく 生姜 チャツネ もやし キャベツ コーン缶	米 小麦粉 薄力粉 三温糖	油 バター ごま	895 27.1
17	月	ご飯	○	豚からあんかけ 切干し大根のナムル もずくと豆腐のスープ	豚肉 ハム 豆腐 鶏卵	牛乳 もずく	人参	にんにく 生姜 切干し大根 もやし 胡瓜 葱	米 片栗粉 上白糖 三温糖	ごま油	781 30.5
18	火	チキンカツ サンド	○	蓮根チキンスラダ キャロットポタージュ	鶏肉	牛乳 脱脂乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	キャベツ 蓮根 胡瓜 玉葱	小麦粉 薄力粉 小麦粉 三温糖	油 バター	824 33.5
19	水	キムたくご飯	○	ひじき入り卵焼き 小松菜のごま和え・わかめ汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	キムチ たくあん 生姜 にんにく 玉葱 もやし 葱 えのき草 白菜	米 三温糖	ごま油 油 ごま	800 34.8
20	木	ホイコーロー丼	○	もやしのスープ オレンジゼリーのヨーグルトかけ	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 青ピーマン	にんにく 生姜 葱 キャベツ もやし 蜜柑缶 ｶｶﾞｼﾞｬｽ	米 三温糖 片栗粉 上白糖 グラニュー糖	油 ごま油	790 29.2
21	金	ご飯	○	鯖のにんにく醤油焼き わかめサラダ・豚汁 ★1年生ミニお楽しみ給食	鯖 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	にんにく キャベツ もやし 胡瓜 生姜 ごぼう 椎茸 大根 葱	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋	油	804 32.2
24	月	鶏とごぼうの ピラフ	○	青のいぼテ 冬野菜のスープ	鶏肉 ハム 鶏卵 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 ざいりんげん	ごぼう にんにく 玉葱 大根 白菜	米 じゃが芋	バター 油	806 27.8
25	火	ご飯	○	くじらの竜田揚げ・干草和え 鶏肉と根菜の味噌汁	くじら肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 蓮根 白菜	米 上白糖 片栗粉 白滝 三温糖 里芋	油	761 38.8
26	水	ご飯 わかめふりかけ	○	五目味噌煮 かきたま汁	かつお節 厚揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ 青のり	人参 小松菜 ざいりんげん	ごぼう 玉葱 葱	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	ごま 油	857 39.8
27	木	スープ チャーハン	○	バンバンジー フルーツポンチ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 椎茸 サイ葱 キャベツ 胡瓜 もやし フルーツミックス缶 パナ	米 片栗粉 三温糖 上白糖	油 ごま ごま油	770 27.5
28	金	けんちん うどん	○	いかのかりん揚げ もやしのサラダ りんごのケーキ	鶏肉 油揚げ いか 竹輪 鶏卵	牛乳	人参	大根 ごぼう 葱 生姜 もやし 胡瓜	うどん じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 三温糖 薄力粉	油 ごま	854 30.5
29	土	豚玉丼	○	キャベツのお浸し 厚揚げとほうれん草の味噌汁	豚肉 鶏卵 味噌 かつお節 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 ざいりんげん ほうれん草	玉葱 キャベツ 大根 葱	米 三温糖	油	791 37.1
31	月	麦ご飯	○	油淋鶏・ビーフン炒め 中華風コーンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	蓮根 にんにく 生姜 葱 玉葱 椎茸 キャベツ コーン缶	米 小麦粉 三温糖 ビーフン じゃが芋	油 ごま油	853 29.9

*食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。

☆今月のワンダフル給食は1月17日(月)、25日(火)です。

☆1月21日(金)は1年生でミニお楽しみ給食を実施します。献立表とは一部異なるメニューを提供します。

事前にアンケートを実施しますのでお楽しみに。

☆今月から、献立アンケートで上位に入った料理を給食で出していきます。1月は1年生と教職員のアンケートで上位に入ったものです。

2月は2年生、3月は3年生のアンケート上位に入った給食を出します。アンケート結果は、冬休み明けに各階に掲出しますので確認してみてください。

学校給食摂取基準

830
270~415

広尾中学校平均

818
33.0



1月	給食目標	給食の歴史を知ろう。
	食に関する指導目標	野菜を食べよう。