

令和3年1月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		家庭でとれた食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー比 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
7	木	しょうゆラーメン 揚げしゅうまい 中華和え	ぶた肉 かまぼこ しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ もやし たけのこ しょうが にんにく	中華めん 砂糖	油	海藻類	738	35	28	
8	金	ごはん 鯖のみそ煮 白菜の和え物 白玉麩のすまし汁	さばのみそ煮	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ	米 砂糖 ふ		緑黄色野菜	725	23	26	
12	火	ツナサンド(米粉パン ツナサンドの具) フライドポテト 豆乳スープ	まぐろ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	米粉パン じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	果物	776	30	35	
13	水	ごはん ミンチカツ ひじきの炒り煮 えのきたけのみそ汁	ミンチカツ ひらてん 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	油	魚介類	781	29	25	
14	木	ごはん 鯖の磯だれかけ 赤じそ和え 豆腐のみそ汁	さわら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさい 赤じそ	米 砂糖	油	いも類	731	34	23	
15	金	～防災とボランティアの日の献立～ 救給カレー オムレツ 具だくさんスープ ミックスナッツ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	米 じゃがいも	油 ミックスナッツ	緑黄色野菜	678	23	49	
18	月	ごはん 白菜とぶた肉の煮物 おかか和え 納豆	ぶた肉 厚揚げ みそ かつおぶし 納豆	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし だいこん	米 砂糖 こんにゃく	油	種実類	736	29	23	
19	火	ごはん とり肉のマスタード焼き 野菜ソテー マカロニスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 マカロニ	油	豆類	729	30	26	
20	水	ごはん 鱈の竜田揚げ はりはり漬け かまぼこのすまし汁	あじ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ 花切り大根 しょうが	米 砂糖 でんぷん 小麦粉(東児のみ)	油	果物	709	29	22	
21	木	五目うどん ちくわの磯辺揚げ おひたし	とり肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし	うどん 砂糖	油	緑黄色野菜	715	26	27	
22	金	べにざけ 紅鮭ちらし寿司 ごまだれ和え さつまいものみそ汁	さけ たまご 油揚げ みそ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん えだまめ ねぎ	たまねぎ もやし れんこん ごぼう かんぴょう 干しいたけ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	海藻類	716	27	20	
全国学校給食週間	25	月	～後閑小学校チャレンジ献立～ ごはん ホキフライ いんげんのアーモンド和え みそ汁	ホキフライ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	果物	774	29	23
	26	火	～第二日比小学校チャレンジ献立～ 米粉パン ハンバーグのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	はくさい もやし たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	米粉パン 砂糖	油 ドレッシング	豆類	724	30	29
	27	水	～東児中学校チャレンジ献立～ ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう すまし汁	さわら ひらてん 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにゃく	油	種実類	724	32	21
	28	木	～荘内中学校チャレンジ献立～ ごはん(味付けのり) とり肉のから揚げ ほうれん草の和え物 大根のみそ汁	とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 ねぎ	もやし だいこん たまねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 でんぷん ふ 小麦粉(東児のみ)	油	魚介類	779	30	28
	29	金	～宇野小学校チャレンジ献立～ ごはん 鰯のしょうが煮 梅肉和え 豆乳汁	いわしのしょうが煮 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ うめ	米 砂糖		いも類	722	32	21

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。