

日 曜	献立名	主 な 材 料						中 学 校		
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わり)	緑黄色野菜 (主に加わり)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
1 木	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草のごまあえ けんちん汁 福豆	牛乳 いわし とり肉 豆腐 大豆	牛乳 牛乳	ほうれんそう にんじん	うめ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま 油	794	29.9	23.2
2 金	揚げパン(黒コッペパン) ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ ほくさい しいたけ オレンジ果汁	パン さとう じゃがいも はるさめ	油 バター	811	26.2	29.1
5 月	ごはん 照焼きハンバーグ 野菜ソテー わかめスープ	牛乳 とり肉 豚肉 ウィンナー 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん でん粉 さとう	油	790	28.0	22.3
6 火	ごはん コロッケ(小袋ソース) ひじきの炒り煮 かきたま汁	牛乳 牛肉 豚肉 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも さとう でん粉	油	799	22.9	21.3
7 水	バターコッペパン トマトオムレツ チキンサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 とり肉 ウィンナー	牛乳	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ほくさい	パン	ドレッシング ごま 油	766	29.7	31.8
8 木	ごはん あじの一夜干し焼き 昆布の五目豆 白菜のみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	ほくさい たまねぎ	ごはん さとう	油	783	38.0	19.6
9 金	◆日本味めぐり~大阪府◆ ミニコッペパン いちごりんごのジャム きつねうどん たこ焼き(2個) 小松菜のおひたし	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ たこ	牛乳	にんじん ごまつな	いちご りんご ねぎ もやし キャベツ	パン うどん さとう 米粉	油	775	26.4	22.5
12 月	振替休日									
13 火	ごはん 貝だくさんマーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) チョレギサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 のり	にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ドレッシング	824	30.6	24.4
14 水	コッペパン クリームシチュー イタリアンサラダ チョコプリン	牛乳 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン じゃがいも チョコプリン	油 ドレッシング	777	28.9	24.2
15 木	ごはん 親子煮 白菜の塩昆布あえ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり ほくさい だいこん	ごはん さとう	油	765	29.8	20.8
16 金	ミニパンフキンコッペパン 塩ラーメン 春巻き ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 なると とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし ねぎ もやし たけのこ たまねぎ しいたけ	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	784	28.0	28.6
19 月	ごはん チキンカレー フロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ごま ドレッシング	885	24.2	25.0
20 火	ごはん とり肉の照焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油	782	30.2	21.5
21 水	スライスコッペパン メンチカツ(小袋ソース) ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 とり肉 牛肉 豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん トマト缶	とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 マカロニ	バター 油	780	28.1	29.6
22 木	ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ もやし たけのこ たまねぎ オレンジ	ごはん	油 ごま ごま油	787	29.9	21.9
23 金	天皇誕生日									
26 月	ごはん ハッシュドポーク 和風ツナサラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり レモン果汁	ごはん	油 ごま ドレッシング	822	25.2	24.8
27 火	ごはん あじカツ(小袋ソース) 大根ととり肉の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 あじ すけとうだら とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん えだまめ ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油	799	29.3	22.4
28 水	スライスコッペパン スラッピージョー チキンワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし りんごのさとうづけ もも缶 みかん缶 ハイン缶	パン ワンタン さとう	油	796	32.3	22.2
29 木	ごはん 納豆 五目肉じゃが ほうれん草のいそかあえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	782	28.3	17.6

※献立は都合により変更になることがあります。  
※1月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。  
【たまねぎ、水煮大豆、だいこん、にんじん、冷凍ほうれん草、ねぎ、キャベツ、じゃがいも】

※1月分の給食費口座振替日は2月8日です。  
未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。  
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている  
こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

◎今月の揚げパン配達校◎

2日: 犬伏小・犬伏東小・城東中・北中

今月の『日本味めぐり』は  
2月9日(金)大阪府です。



大阪府