



1月 献立材料表



中学校

令和6年度 おおい町立学校給食センター

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (水)	チキンカレーライス 牛乳 キャベツサラダ	鶏肉 チキンハム	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 梅ジャム	油 カレールウ	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	729 kcal 120.9 g 25.8 g 17.1 g 2.0 g
9 (木)	松井農園さんのごはん 牛乳 はまちの竜田揚げ 大根なます 白玉雑煮	はまち かまぼこ 鶏肉	牛乳	米 米粉 でん粉 砂糖 白玉団子	油 ごま	にんじん 小松菜	土生姜 大根 白菜 しいたけ	798 kcal 118.3 g 34.2 g 25.3 g 1.8 g
10 (金)	ゆかりごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さつまいもサラダ	鶏肉 厚揚げ チキンハム	牛乳	米 砂糖 こんにやく でん粉 さつまいも	ごま 油 ノンエッグ マヨネーズ	ゆかり にんじん ブロッコリー	土生姜 大根 玉ねぎ しいたけ	760 kcal 118.3 g 26.9 g 23.5 g 2.3 g
14 (火)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃミートフライ のり酢あえ けんちん汁	ツナ じゃこ天 豆腐 豚肉	牛乳 きざみのり	米 でん粉 大麦 砂糖 こんにやく パン粉	油 ごま	かぼちゃ 小松菜 にんじん	切り干し大根 大根 ごぼう 白ねぎ しいたけ 玉ねぎ	741 kcal 116.1 g 23.0 g 22.7 g 1.9 g
15 (水)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 キャベツの炒め物 ふりかけ	高野豆腐 鶏肉 卵 ベーコン かつおぶし	牛乳 のり	米 じゃがいも 砂糖	油	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ しいたけ キャベツ コーン	728 kcal 108.4 g 30.3 g 19.4 g 2.1 g
16 (木)	玄米ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいも金平 白菜の漬け物と和え 大根のみそ汁	豚肉 うすあげ 豆腐 みそ	牛乳	米 玄米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま	にんじん しそ	ごぼう 白菜 大根 しいたけ 白ねぎ	707 kcal 104.5 g 26.1 g 15.8 g 2.1 g
17 (金)	そぼろ丼 牛乳 鶏そぼろ ほうれん草あえ キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	油	ほうれん草 にんじん	土生姜 コーン キャベツ 白ねぎ	713 kcal 103.5 g 28.2 g 20.1 g 2.7 g
20 (月)	口坂本のごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの梅ソースかけ 小松菜サラダ キムチみそ汁	豆腐 鶏肉 ツナ みそ	牛乳 昆布	米 砂糖 でん粉	ごま 油	小松菜 にんじん にら 青ねぎ	梅肉 キャベツ 白菜 大根 土生姜 もやし 白ねぎ にんにく 玉ねぎ	715 kcal 104.5 g 25.4 g 21.4 g 2.7 g
21 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 大根サラダ 白菜と肉団子のスープ煮 キャンディチーズ	きなこ かまぼこ 鶏肉	牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 春雨 でん粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ブロッコリー	大根 きゅうり コーン 白菜 もやし 玉ねぎ	728 kcal 81.3 g 27.2 g 31.7 g 3.7 g
22 (水)	へしこチャーハン 牛乳 ほうれん草の炒め物 みそ野菜スープ じねんじょクッキー	鯖へしこ ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	米 じねんじょ クッキー	油	にんじん 青ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン 白菜 大根 しいたけ	710 kcal 100.7 g 24.8 g 21.8 g 2.4 g
23 (木)	川上米のごはん 牛乳 鶏肉の梅マヨ焼き 春雨サラダ コンソメスープ いちご羽二重もち	鶏肉 チキンハム ポーク ウインナー	牛乳	米 春雨 砂糖 いちご 羽二重もち	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごま油	にんじん	梅肉 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	714 kcal 111.6 g 29.4 g 17.0 g 2.9 g
24 (金)	ふくいチキンのソースカツ丼 牛乳 ソースチキンカツ ポイルキャベツ 若狭わかめのみそ汁	とりにく うすあげ みそ	牛乳 若狭わかめ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	721 kcal 115.7 g 28.0 g 18.6 g 2.5 g
27 (月)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 大根の中華漬け 手作りふりかけ	豚肉 うずら卵 かつお節 大豆	牛乳 しらす干し 塩昆布 青のり	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油	にんじん チンゲンサイ	土生姜 白菜 玉ねぎ しいたけ 大根	702 kcal 106.0 g 26.7 g 14.0 g 2.0 g
28 (火)	ごはん 牛乳 チキンハムカツ 大根のきんぴら さつま汁	チキンハム ベーコン うすあげ みそ	牛乳	米 米パン粉 さつまいも こんにやく でん粉 砂糖 ポテトフレーク	油 ごま	にんじん	大根 白菜 ごぼう 白ねぎ	776 kcal 118.3 g 24.0 g 25.3 g 2.3 g
29 (水)	玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 米粉めん中華和え 味つけのり	豚肉 豆腐 みそ チキンハム	牛乳 味付けのり	米 玄米 砂糖 でん粉 米粉めん	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ 土生姜 にんにく キャベツ きゅうり	720 kcal 113.9 g 27.8 g 19.6 g 1.8 g
30 (木)	カレーピラフ 牛乳 ブロッコリーと大根のサラダ 救給コーンポタージュ	豚肉 チキンハム	牛乳	米 砂糖 玄米 でん粉	油	ピーマン ブロッコリー にんじん	玉ねぎ コーン 大根	701 kcal 109.2 g 21.8 g 16.7 g 2.5 g
31 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き キャベツのごまマヨあえ 白菜のみそ汁	鶏肉 チキンハム 豆腐 みそ	牛乳	米 米粉 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ごま	ほうれん草 にんじん	土生姜 にんにく キャベツ 白菜 大根 白ねぎ	718 kcal 106.0 g 33.2 g 17.2 g 2.3 g

