

令和2年1月分 給食予定献立表

蓮田市（平野中学校）

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
9	木		【乳】	発芽玄米入りごはん トックスープ ブルコギ もやしとキャベツのパンパンジー風 りんごタルト	米 玄米 トック ごま油 ごま油 砂糖 油 春雨 ごま油 砂糖 りんごタルト	鶏肉 豚肉 みそ	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんにく 玉ねぎ にんじん いら もやし キャベツ にんにく	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 こしょう しょうゆ 酒	819	30.4
10	金	鏡開き献立	【乳】	茶めし 沢煮椀 魚の照り焼き おしるこ	米 白玉だんご 砂糖 あずき	豚肉 かまぼこ ヒラス	ごぼう にんじん 大根 水菜	しょうゆ だし昆布 塩 酒 混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 塩	781	31.1
14	火		【乳】	肉汁うどん 地粉うどん 肉うどん汁 かぼちゃコロッケ カラフルサラダ	【小麦】 地粉うどん 砂糖 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 脱脂粉乳	干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	混合削り節 しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ 酢	862	30.2
15	水		【乳】	ごはん 豚汁 ハンバーグ和風ソース 三色あえ ヨーグルト	米 油 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 ヨーグルト	みそ 豚肉 油揚げ ハンバーグ	ごぼう にんじん 長ねぎ 大根 にんにく 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜	混合削り節 みりん しょうゆ 混合削り節 しょうゆ みりん	777	30.9
16	木		【乳】	ごはん おでん ツナの焼きさんが 親子豆サラダ カットフルーツ	【小麦】 米 じゃがいも 砂糖 ごま パン粉 砂糖	竹輪 えびだんご うすら卵 がんとどき 昆布 みそ ツナ 大豆	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ えだ豆 小松菜 もやし にんじん いちご オレンジ メロン	混合削り節 しょうゆ みりん ドレッシング(玉ねぎ)	813	33.1
17	金	おすすすめ献立 黒浜小	【乳】	オムライス チキンライス 薄焼き卵 冬野菜のポトフ れんこんチップス みかんタルト	米 米粒麦 油 バター 油 みかんタルト	鶏肉 薄焼き卵 ウインナー	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー れんこん	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう ケチャップ こしょう 塩 ワイン コンソメ ロリエ こしょう 塩	772	26.1
20	月		【乳】	ごはん 白菜のみそ汁 とんかつ ほうれん草のごまあえ りんごゼリー	米 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 りんごゼリー	油揚げ みそ 豚肉 鶏卵	白菜 長ねぎ 小松菜 にんじん ほうれん草 キャベツ	混合削り節 ソース 塩 こしょう 酒 しょうゆ	810	32.7
21	火		【乳】	コッペパン やきそば 焼きフランク 花野菜サラダ	【小麦】 コッペパン 油 中華めん	豚肉 青のり フランクフルト	玉ねぎ にんじん キャベツ フランクフルト	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう ドレッシング(焙煎ごま)	812	31.4
22	水	カシノの日 学校給食	【乳】	冬野菜カレー もち玄米入りごはん 冬野菜カレー エッグココット こんにゃくサラダ	米 もち玄米 油 じゃがいも カレールウ バター 砂糖 ごま	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 鶏卵 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん 生姜 大根 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	トマトピューレ カレー粉 ロリエ ソース 酒 トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう 酢 しょうゆ	800	31.4
23	木		【乳】	ごはん ワンタンスープ 鶏肉のチリソース 春雨サラダ	【小麦】 米 油 油 片栗粉 砂糖 春雨	豚肉 なた 肉入りワンタン 鶏肉	たけのこ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜	中華スープの素 しょうゆ こしょう 塩 こしょう 酒 ケチャップ しょうゆ 豆板醤 ドレッシング(ごましょうゆ)	787	30.5
24	金	全国週間献立給食	【乳】	もち玄米入りごはん 呉汁(蓮田市郷土料理) 鮭のつけ焼き きんぴられんこん みかん	米 米粒麦 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 大豆 はなみずきみそ 鮭 さつまいも揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ れんこん にんじん みかん	混合削り節 みりん しょうゆ みりん しょうゆ 赤唐辛子	782	35.3
27	月		【乳】	もち玄米入りごはん せんべい汁(青森県郷土料理) 魚のゆずだれかけ 白菜の中華あえ ブルーベリーゼリー	米 もち玄米 南部せんべい 油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油 ブルーベリーゼリー	豚肉 まだら	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 ゆず 白菜 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 塩 みりん 酒 しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩	809	29.4
28	火		【乳】	豆腐ラーメン 中華めん 豆腐ラーメン汁 (岩槻区名物料理) ねぎみそパオス 大根サラダ ハッピーチーズ	【小麦】 中華めん ごま油 片栗粉 ねぎみそパオス チーズ	豚肉 豆腐 ねぎみそパオス	にんじん 長ねぎ 生姜 いら 大根 にんじん きゅうり	ポークガラ チキンガラ 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 ドレッシング(焙煎ごま)	798	32.3
29	水		【乳】	大根めし いものこ汁(東北地方郷土料理) はたはたのから揚げ 磯香あえ いがまんじゅう	米 砂糖 さといも 油 いがまんじゅう	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ のり	大根 ごぼう にんじん こんにゃく まいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 和風だし 混合削り節 しょうゆ みりん 混合削り節	821	31.3
30	木		【乳】	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 鶏肉のもろ味焼き 揚げごぼう 夢オレンジ	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖	豚肉 生揚げ 鶏肉 みそ	にんじん 大根 さやいんげん こんにゃく ごぼう 夢オレンジ	和風だし しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん ソース しょうゆ	784	34.8
31	金		【乳】	ピザトースト えびとほうれん草のスープ ポテトサラダ	【小麦】 食パン バター 油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ(ノンエック)	ベーコン チーズ えび 豚肉 ほたて	玉ねぎ ビーマン ほうれん草 大根 にんじ 長ねぎ えのきたけ にんじん とうもろこし グリンピース	トマトピューレケチャップソース塩こしょう 中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう 塩 こしょう	803	34.9

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
- 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば 落花生)について表示しています。
- コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造工程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
- 調味料(しょうゆ・ドレッシング・加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は栄養士にご相談下さい。



はすびい

平均栄養量		802	31.6
栄養摂取基準量	中学生	830	34.0

けんちゃん汁(神奈川県)  
●もともとは、修行僧の精進料理であったといわれています。  
くずした豆腐と野菜を煮込んだ汁物です。

郷土料理(汁物編)

**呉汁**  
(埼玉県・蓮田市)  
●大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(こ)」といい、これを「みそ汁」にいたしたものを「呉汁」といいます。秋に収穫された大豆が出回る冬が旬です。大豆といういろいろな野菜が入った呉汁は、栄養価の高い料理です。

**いものこ汁**  
(東北地方)  
●いものことは、さといものことです。さといもを主役にして、鶏肉、しいたけ、山菜、野菜などを入れた具だくさんの汁物です。秋の収穫に感謝し、喜び祝いあう時に、仲間が集まり、熱々のいものこ汁の鍋を囲み「いものこ会」として食

**せんべい汁(青森県)**  
●主に小麦粉を水で練って焼いた円形の堅いせんべい「南部せんべい」を用い、手で割って入れ、しょうゆで煮た汁物です。だし汁をすったせんべいは「すいとん」の歯ごたえを強くしたような食感となります。

**おっきりこみ**  
(北関東地方)  
●小麦粉で作った幅広い麺をみそまたは、しょうゆベースのゆめで煮込んだものです。根菜類など季節の野菜を切ったもので煮込みます。切り入れる切り込みことから「おっきりこみ」といわれるようになったようです。「にほうとう」ともいわれます。

**つみっこ**  
(埼玉県)  
●季節の野菜をたくさん入れた鍋に、水で溶いた小麦粉を入れて火にかけます。生地になった小麦粉を指で伸ばしながら、ちぎって入れてしょうゆで味をつけた「すいとん」です。