



# H31年 1月の献立表

本年もよろしくお願ひします



新座市立第二中学校

日付	飲物	こんだて	おもな食品	1食分 (kcal) おかわり (g)
9 (水)	牛乳	金平ご飯	米 麦 ごぼう 人参 しらたき 油揚げ 削り節 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油 サラダ油 白ごま	817 35.9
		鮭フライ和風オーロラソース	鮭 青のり パン粉 卵 味噌 トマトケチャップ 赤ワイン 砂糖 サラダ油 塩 こしょう 小麦粉	
		味噌汁	里芋 豆腐 大根 ねぎ だし昆布 煮干 みそ	
10日 (木)	牛乳	ちらし寿司	米 麦 人参 かんぴょう 干し椎茸 高野豆腐 卵 絹さや 砂糖 塩 酢 しょうゆ 酒 みりん サラダ油	828 28.7
		白玉ぜんざい	小豆 砂糖 塩 白玉	
		すまし汁	鶏肉 わかめ なたと ねぎ 昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒 片栗粉 塩	
11 (金)	牛乳	ベーコンクリームスパゲッティ	スパゲッティ ベーコン にんにく 玉葱 ほうれん草 しめじ チーズ 生クリーム 牛乳 小麦粉 サラダ油 塩 こしょう 白ワイン	815 28.9
		ポテトサラダ	じゃがいも 人参 ホールコーン きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう	
15 (火)	牛乳	カレーライス	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも にんにく 生姜 鶏がら 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース 醤油 はちみつ ケチャップ 白ワイン 生クリーム カラムマサラ 塩 こしょう	863 29
		ツナサラダ 	ツナ キャベツ きゅうり 人参 玉葱 酢 醤油 白ワイン サラダ油 塩	
		みかん	みかん	
16 (水)	牛乳	菜飯	米 麦 しらす干し 小松菜 酒 醤油 砂糖 塩 白ごま	865 33.6
		鯖の味噌煮	鯖 酒 出し昆布 生姜 ねぎ 酢 醤油 砂糖 みりん 味噌 片栗粉	
		具沢山味噌汁	玉葱 じゃがいも 人参 えのきだけ ほうれん草 油揚げ 味噌 削り節	
17 (木)	牛乳	五目御飯	米 麦 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 人参 切干大根 筍 砂糖 醤油 サラダ油 塩	810 34.3
		あげ出し豆腐	豆腐 なめこ 大根 片栗粉 小麦粉 サラダ油 削り節 みりん 醤油 砂糖	
		じゃがいもの味噌汁	じゃがいも 葱 油揚げ 小松菜 削り節 味噌	
18 (金)	牛乳	坦々麺 	蒸し中華麺 (小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 人参 筍 干し椎茸 ねぎ 青梗菜 塩 片栗粉 豚骨 サラダ油 豆板醤 酒 醤油 砂糖 甜麺醤 酢 芝麻醤 ラー油 ラード 背油 鶏がら 削り節	862 32.1
		わかめと大根のサラダ	わかめ きゅうり 人参 大根 醤油 砂糖 酢 ごま油	
21 (月)	牛乳	チキンライス	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム バター 塩 サラダ油 赤ワイン トマトピューレ・ケチャップ ソース 醤油 パセリ こしょう	863 29.9
		ポテトコロッケ	じゃがいも 玉葱 鶏肉 卵 パン粉 小麦粉 クリームコーン 塩 こしょう ソース サラダ油	
		野菜のソテー	ほうれん草 玉葱 人参 コーン サラダ油 にんにく 塩 こしょう 醤油	
22 (火)	牛乳	ゆかりご飯	米 麦 ゆかり	862 23.4
		さんまの蒲焼風	さんま 酒 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 醤油	
		味噌けんちん汁	削り節 人参 ごぼう 大根 里芋 ねぎ 油揚げ 豆腐 白こんにゃく 味噌 サラダ油	
23 (水)	牛乳	きつねうどん	うどん だし昆布 削り節 鶏肉 ねぎ ほうれん草 油揚げ 酒 みりん 塩 しょうゆ	753 40.2
		いかの天ぷら	いか 小麦粉 卵 サラダ油	
		ソファールプレーン	脱脂粉乳 クリーム ブドウ糖 果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン寒天 香料	
24 (木)	牛乳	きな粉揚げパン	米粉パン (米粉 小麦粉 砂糖 小麦たんぱく ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) サラダ油 きな粉 砂糖 塩	742 37
		豆腐入り肉だんごスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 切干大根 塩 こしょう 生姜 酒 片栗粉 干し椎茸 キャベツ 人参 玉葱 春雨 醤油 鶏がら ごま油	
25 (金)	牛乳	麦ご飯	米 麦 サラダ油	863 31.8
		酢豚	豚肉 干し椎茸 人参 玉葱 筍 赤青ピーマン 生姜 醤油 酒 砂糖 酢 サラダ油 片栗粉	
		春雨サラダ	きゅうり もやし 人参 ハム でんぷん春雨 きくらげ 醤油 砂糖 からし ごま油 酢	
28 (月)	牛乳	ひじきご飯	米 麦 だし昆布 ひじき 鶏肉 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油 だし汁 (昆布) みりん サラダ油	800 37.8
		チキンかつおろしソース	鶏肉 大根 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 パン粉 サラダ油 しょうゆ みりん 酢	
		おかか和え	かまぼこ もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん かつお節	
29 (火)	牛乳	マーボ丼	米 麦 豆腐 豚肉 ねぎ ニラ 人参 干し椎茸 にんにく 生姜 サラダ油 酒 醤油 砂糖 豆板醤 甜麺醤 鶏がら 片栗粉 ごま油	797 33.9
		イカの香味サラダ	いか キャベツ きゅうり 人参 コーン 塩 こしょう カレー粉 片栗粉 サラダ油 醤油 酢 みりん ねぎ 生姜	
30 (水)	ストロベリー	フィッシュハンバーグ 	子どもパン (小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) アブラガレイ 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 サラダ油 タルタルソース	810 30.6
		線野菜	きゅうり キャベツ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油	
		コーンクリームスープ	玉葱 クリームコーン コーン サラダ油 小麦粉 牛乳 鶏がら 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム パセリ	
31 (木)	牛乳	炊き込みピピンバ	米 麦 豚肉 ねぎ ほうれん草 もやし 人参 にんにく 生姜 サラダ油 酒 醤油 豆板醤 みりん 酢 ごま油 ラー油 白ごま	771 28.2
		玉子とトックのスープ	トック 鶏肉 卵 人参 白菜 きくらげ 塩 鶏がら 醤油 酒 片栗粉 ごま油	
		みかんゼリー	粉寒天 ゼラチン 砂糖 みかんジュース みかん	



- 献立は変更する場合があります。
- 給食費・副教材費の引き落としが1月10日(木)にあります。ご協力お願いいたします。

