

# 1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第一中学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)										しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)								
10	水	ご飯	鶏肉のねぎソース	鶏	米	生姜 長ねぎ にんにく	721 kcal	32.9 g	21.0 g	3.4 g	22	月	ご飯	三色そばろ	鶏 卵	米	生姜 ほうれんそう	808 kcal	34.5 g	19.4 g	2.6 g	
		七草スープ	牛乳	ハム	鶏 卵	キャベツ 人参 ほうれんそう								ちゃんこ汁	えびすり身 豚 かつお節 昆布	なたね油 砂糖	なたね油 砂糖					
														ブルーソウ白玉	白玉 砂糖							
														牛乳	牛乳							
11	木	ご飯	豚井	豚 かつお節	米	玉ねぎ 長ねぎ	782 kcal	36.4 g	13.9 g	2.3 g	23	火	ご飯	魚の竜田揚げ	メルルーサ	米	生姜	696 kcal	34.1 g	13.7 g	2.9 g	
		のつべい汁	白玉あずきm	竹輪 鶏 豆腐 かつお節	しらたき 砂糖 なたね油	大根 人参 小松菜								干草あえ	ハム	鶏 卵	キャベツ 人参 ほうれんそう					
														白玉スープ	鶏 かつお節 昆布	白玉	ごぼう 大根 人参 白菜 かぶ みつば ししいたけ					
														花みかん	牛乳	みかん						
														牛乳	牛乳							
12	金	ご飯	厚揚げのカレー煮込み	豚 生揚げ かつお節	米	キャベツ 人参 玉ねぎ ししいたけ いんげん	721 kcal	32.8 g	25.2 g	2.3 g	24	水	ターメリックライス	チリコンカン	蚕豆 だいず 豚 レバーチップ ベーコン	米	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	704 kcal	27.5 g	20.5 g	2.1 g	
		焼きししも	機香和え	しいしも	なたね油 鶏 卵	ほうれんそう えのき草 もやし							ツナと蕎麦かめのサラダ	ツナ 蕎麦かめ	なたね油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ						
														牛乳	牛乳							
														牛乳	牛乳							
15	月	ご飯	ひじきのふりかけ	ひじき かつお節	米	人参 玉ねぎ ほうれんそう	749 kcal	36.2 g	22.5 g	2.8 g	25	木	ご飯	市川のりの佃煮	ほしのり	米		854 kcal	43.4 g	24.2 g	3.1 g	
		干草焼き	さつまいも汁	鶏 チーズ 卵	砂糖 ごま	人参 ごぼう 大根 長ねぎ								おでん	竹輪 さつま揚げ 鶏 昆布 かつお節 がんもどき	こんにゃく 砂糖	大根					
														マセドアンサラダ	チーズ ハム	じゃがいも エッグタマゴ マヨネーズ	きゅうり 人参 キャベツ コーン					
														ヨーグルト	ヨーグルト							
														牛乳	牛乳							
16	火	ご飯	鯖の西京焼き	鯖 味噌	米	ほうれんそう 人参 もやし	820 kcal	40.1 g	26.9 g	2.7 g	26	金	ご飯	ポークチキンカレー	鶏 豚 スキムミルク	米	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	837 kcal	29.2 g	25.6 g	3.0 g	
		チーズ納豆a	大根と豚肉の煮物	納豆 チーズ かつお節 のり	なたね油 鶏 卵	人参 ごぼう 大根 長ねぎ								りんごゼリー	アガー	りんごジュース						
														牛乳	牛乳							
														牛乳	牛乳							
17	水	きなこ揚げパン	肉団子スープa	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖	生姜 長ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜	789 kcal	28.5 g	32.1 g	2.6 g	29	月	ご飯	さんが焼き	豚 いわし すり身 味噌	米	生姜 長ねぎ	713 kcal	31.1 g	18.7 g	2.5 g	
		ジャーマンポテト	みかんゼリー	豚 豆腐	鶏 卵	人参 玉ねぎ コーン								ごま和え	ごま 砂糖	キャベツ ほうれんそう もやし						
														筑前煮	鶏 さば節	人参 竹の子 れんこん ごぼう さやいんげん						
														牛乳	牛乳							
														牛乳	牛乳							
18	木	ご飯	豆腐ハンバーグ玉ねぎソース	豚 大豆 豆腐 ひじき 豆乳	米	小松菜 長ねぎ ししいたけ	779 kcal	40.0 g	20.9 g	2.8 g	30	火	ご飯	鮭の塩焼き	鮭	米		661 kcal	31.9 g	20.9 g	1.8 g	
		五目きんぴらa	もずく入りかきたま汁	さつまいも	ハン粉 砂糖 鶏 卵	人参 ごぼう れんこん								即席漬け	塩昆布	大根 キャベツ 人参						
														豚汁	豚 豆腐 油揚げ 味噌 さば節	人参 長ねぎ 大根 ごぼう						
														牛乳	牛乳							
														牛乳	牛乳							
19	金	ご飯	家常豆腐	豚 生揚げ	米	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら ししいたけ 竹の子	792 kcal	29.5 g	24.8 g	2.5 g	31	水	和風スガティ	洋風煮込み	ベーコン いか	米	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき草 エリンギ	835 kcal	29.8 g	38.4 g	1.8 g	
		春雨サラダ	りんごゼリー	ハム	なたね油 砂糖 鶏 卵	人参 きゅうり キャベツ もやし								バナナキャラメルケーキ	ベーコン 鶏 生揚げ	人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 キャベツ						
														牛乳	生クリーム 卵	バナナ						
														牛乳	砂糖 小麦粉 はちみつ バター							
														牛乳	牛乳							

栄養価の月平均値	
エネルギー	766 kcal
たんぱく質	33.6 g
脂質	23.0 g
食塩相当量	2.6 g