

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	鶏 卵	鶏 卵	キャベツ 人参 ほうれんそう							ちゃんこ汁	ブルーソ 白玉	えびすり身 豚 かつお節 昆布	なたね油 砂糖	なたね油 砂糖					
11	木	ご飯	豚丼	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	
		白玉あずきm	牛乳	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	白玉スープ	ハム	鶏 かつお節 昆布	キャベツ 人参 ほうれんそう					
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 ししいげ 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	牛乳	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	牛乳	鶏 かつお節 昆布	なたね油 砂糖	ごぼう 大根 人参 白菜 かつお節 ししいげ					
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	マセドアンサラダ	竹輪 さつま揚げ 鶏 昆布 かつお節 がんもどき	砂糖	大根					
		牛乳		鶏 かつお節	鶏 かつお節	りんご							ヨーグルト	牛乳	チーズ ハム	ヨーグルト	きゅうり 人参 キャベツ コーン					
16	火	ご飯	鯖の西京焼き	鯖 味噌	米	人参 玉ねぎ ほうれんそう	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	鶏 かつお節	りんご							りんごゼリー	牛乳	アガー	牛乳						
17	水	きなこ揚げパン	肉団子スープa	きな粉	鶏 味噌	人参 玉ねぎ ほうれんそう	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	ベーコン ソーセージ(ゆで)	鶏 豆腐	人参 玉ねぎ コーン							ごま和え	筑前煮	鶏 かつお節 昆布	鶏 かつお節 昆布	キャベツ ほうれんそう もやし					
		牛乳		アガー	鶏 豆腐	人参 玉ねぎ コーン							牛乳		牛乳	牛乳	人参 竹の子 れんこん ごぼう さやいんげん					
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	人参 玉ねぎ ほうれんそう	779 kcal	40.0 g	20.9 g	2.8 g	30	火	ご飯	鮭の塩焼き	鮭	米	大根 人参	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	さつま揚げ	ハン粉 砂糖 鶏 卵	人参 玉ねぎ ほうれんそう							即席漬け	豚汁	塩昆布	鶏 豆腐 油揚げ 味噌 さば節	人参 長ねぎ 大根 ごぼう					
		牛乳		卵 豆腐 なたね油	鶏 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれんそう							牛乳		牛乳	牛乳						
19	金	ご飯	家常豆腐	豚 生揚げ	米	人参 玉ねぎ ほうれんそう	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	人参 玉ねぎ ほうれんそう 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 玉ねぎ ほうれんそう							バナナキャラメルケーキ	牛乳	ベーコン 鶏 生揚げ	スガティ オリーブオイル バター	人参 玉ねぎ かつお節 昆布					
		牛乳		アガー	鶏 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれんそう									生クリーム 卵	砂糖 小麦粉 はちみつ バター	バナナ					

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