



# 1月の予定献立表



2022

市川市立妙典中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	金	鮭ふりかけご飯		ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら 七草汁 果物(りんご)	鮭・ちくわ・豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳・青のり	すすなすずしろ せり・人参	ごぼう・たけのこ・れんこん・大根・かぶ	米・砂糖	油・ごま	817	33.8	20.8	2.8
11	火	ご飯		松風焼き 納豆和え みそ汁 白玉雑煮 いちごのムース	鶏肉・卵・納豆・かつお節	牛乳	ほうれん草 小松菜・人参	長ネギ・生姜・白菜・大根・干し椎茸	米・パン粉 砂糖・白玉	油・ごま	863	34.9	23.8	2.6
12	水	スパゲティ		カレーミートソース 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳・海藻粉チーズ ヨーグルト	人参 ビーツ	にんにく・生姜・セリ・玉ねぎ・マッシュルーム・大根・きゅうり	スパゲティ 砂糖	油	872	34.0	27.7	2.8
13	木	ご飯		生揚げ入りマーボー春雨 中華和え あべかわ芋	生揚げ・豚肉・鶏肉・きな粉	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・長ネギ・玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・コーン・もやし	米・砂糖 春雨 さつま芋	油	897	30.4	28.7	2.3
14	金	小豆ご飯		鮭の竜田揚げ 塩昆布白菜 肉じゃが	小豆・鮭・豚肉	牛乳 塩昆布	人参	生姜・白菜・きゅうり・玉ねぎ	米・もち米 砂糖 じゃが芋	油・ごま	841	35.8	21.0	2.7
17	月	親子丼		ごま胡瓜 豚汁 お米のババ 叩みかん	鶏肉・卵・かまぼこ・豚肉・豆腐	牛乳のり	人参	玉ねぎ・きゅうり・ごぼう・大根・長ネギ	米・麦・砂糖 里芋	油・ごま	898	37.9	28.2	3.0
18	火	ご飯		鯖のカレー揚げ 野菜炒め かきたま汁 果物(りんご)	さば・豚肉・なると・豆腐・卵	牛乳	人参 小松菜	生姜・にんにく・しめじ・もやし・キャベツ	米 片栗粉	油	826	35.8	25.9	2.5
19	水	ロールパン		鶏肉のマレード焼き イタリアンサラダ クリームシチュー	鶏肉・パ・コン	牛乳・チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・かぶ・カリフラワー・にんにく・きゅうり・キャベツ	パン じゃが芋	油 バター	793	35.6	30.9	3.1
20	木	ご飯		厚揚げの田楽 白滝のソテー いり鶏煮 伊予柑ゼリー	生揚げ・豚肉・鶏肉・ちくわ・うすらの卵	牛乳	人参 小松菜	生姜・コーン・しめじ・たけのこ・ごぼう・干し椎茸	米・砂糖 里芋	油	849	32.7	21.6	2.4
21	金	チャーハン		揚げ餃子 春雨サラダ ワンタンスープ	焼豚・なると・豚肉	牛乳	人参・ビーツ ちら チンゲン菜	生姜・長ネギ・白菜・きゅうり・もやし	米・麦・春雨 餃子の皮 肉の皮	油	827	30.0	26.8	3.2
24	月	ご飯		鶏肉のレモン揚げ もやしサラダ 中華卵スープ チーズ	鶏肉・豚肉・卵	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	レモン・もやし・きゅうり・コーン・玉ねぎ	米・砂糖 片栗粉	油	817	33.2	24.4	2.7
25	火	ひじきご飯		鯛のさんが焼き さつま芋汁 みかんゼリー	鶏肉・油揚げ・卵・いわし	牛乳 ひじき	人参 しその葉 小松菜	長ネギ・生姜・ごぼう・しめじ・大根	米・麦 砂糖・パン粉 さつま芋	油・ごま	869	36.6	24.0	2.8
26	水	ほうとう		天ぷら(いか・さつまいも) 磯和え チョコチップ蒸しパン	豚肉・油揚げ・いか・卵	牛乳	南瓜 ほうれん草 小松菜・人参	大根・ごぼう・長ネギ・えのき茸・もやし	ほうとう 小麦粉 さつま芋	油・ごま 揚げ油	821	32.9	28.2	3.0
27	木	ご飯のりの佃煮		はたはたのから揚げ 白菜のおかか和え 肉豆腐	かつお節・豚肉・豆腐	牛乳 はたはたのり	ほうれん草 小松菜	白菜・長ネギ・玉ねぎ・しめじ	米・砂糖	油・ごま	818	33.7	24.1	2.5
28	金	セルフオムライス		貝たくさんポトフ クリーム大福	鶏肉・卵・ウインナー・パ・コン・豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ・かぶ・大根	米・麦・砂糖 じゃが芋	油	857	34.5	25.3	3.0
31	月	二色丼		ごま和え みそ汁 果物(りんご)	卵・鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜・人参	生姜・白菜・もやし・ごぼう・大根・キャベツ	米・麦 砂糖 じゃが芋	油・ごま	818	33.4	23.1	2.6

☆ 食材料の都合等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



1月の平均値	843	34.1	24.8	2.7
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5