

2021年1月



献立表



新宮市立熊野川中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	17種たんぱく質	
12 火	～新年度お祝い給食～		あずき	精白米 もち米		809 kcal	
	赤飯 ちくわの磯辺揚げ		ちくわ あおりのたまご	小麦粉 サラダ油		32.9 g	
	筑前煮		鶏肉	こんにゃく じゃがいも サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ いんげん		
	紅白なます		つな	いりごま 上白糖	大根 にんじん		
13 水	～新年度お祝い給食～			精白米		762 kcal	
	ご飯 ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖 マヨネーズ		34.6 g	
	平天のサラダ		平天	ごま油 上白糖	もやし ほうれんそう にんじん		
	白菜のみそ汁		油揚げ みそ		はくさい しめじ しいたけ ねぎ		
14 木	カレーライス		豚肉	精白米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース	852 kcal	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	もも みかん バイナ パナナ いちご	26.1 g	
15 金	～新年度お祝い&鏡開き給食～			精白米		906 kcal	
	ご飯 松風焼き		鶏ひき肉 豆腐 たまご みそ	パン粉 三温糖 いりごま	玉ねぎ ねぎ しょうが	37.2 g	
	おかかあえ		かつお節	上白糖	キャベツ こまつな		
	お雑煮		鶏肉	さといも 白玉粉	はくさい にんじん ねぎ		
18 月	ご飯			精白米		799 kcal	
	塩鮭		鮭			45.6 g	
	小松菜と白菜のこんぶあえ		こんぶ	いりごま	はくさい こまつな もやし		
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 ちくわ たまご	三温糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ		
19 火	ピザトースト(小学校リクエストメニュー)		つな チーズ	食パン	玉ねぎ とうもろこし 青ピーマン	662 kcal	
	大豆のサラダ		大豆	サラダ油 三温糖 ごま	キャベツ ブロッコリー	30.3 g	
	野菜スープ		ベーコン		はくさい しめじ えのき		
20 水	ご飯			精白米		871 kcal	
	牛カツ		牛肉は和歌山県からいただきました 牛肉 たまご	小麦粉 パン粉 サラダ油		31.0 g	
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	ごま	きゅうり もやし		
	糸こんソテー		豚ひき肉	しらたき 上白糖 サラダ油	いんげん とうもろこし しょうが		
21 木	ご飯			精白米		810 kcal	
	おでん風煮		鶏肉 うずら卵 平天 ちくわ 厚揚げ	こんにゃく 三温糖	大根 にんじん	39.0 g	
	パンパンジー		ささ身	上白糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが		
22 金	ビビンバ		豚肉 たまご 赤みそ みそ	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう	831 kcal	
	わかめスープ		わかめ 豆腐	いりごま	えのき ねぎ	32.8 g	
	みかん寒天		寒天	上白糖	オレンジジュース		
1/24～1/30 全国学校給食週間							
25 月	ご飯			精白米		830 kcal	
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉	サラダ油 ごま油 三温糖 かたくり粉	玉ねぎ はくさい しめじ 干し椎茸 にんじん たけのこ しょうが	40.3 g	
	ジャンボシューマイ		豚ひき肉 えび	しゅうまいの皮 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸		
26 火	ご飯			精白米		871 kcal	
	くじらの竜田揚げ		くじら	かたくり粉 サラダ油	しょうが 大根 りんご にんにく	39.4 g	
	ゴマあえ			いりごま 三温糖	ほうれんそう はくさい		
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく さといも	にんじん はくさい 大根 ごぼう ねぎ		
27 水	ハヤシライス		豚肉	精白米	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース	711 kcal	
	小松菜のピーナツあえ			ピーナツ 上白糖	こまつな はくさい にんじん もやし	22.4 g	
28 木	ご飯			精白米		844 kcal	
	なますの蒲焼き		なます	かたくり粉 サラダ油 三温糖	しょうが	31.4 g	
	キャベツ				キャベツ		
	とろろの粉の煮物		高野豆腐 豚ひき肉	サラダ油 三温糖	はくさい 大根 ねぎ にんじん		
29 金	牛肉とゴボウのお寿司	牛肉は和歌山県からいただきました 牛肉		精白米 上白糖 いりごま 三温糖	にんじん ごぼう しょうが いんげん	698 kcal	
	とうふとわかめのすまし汁		豆腐 わかめ		はくさい えのき ねぎ	25.5 g	
	いちご (小学校リクエストメニュー)				いちご		

★給食費引き落としは、1月25日になっていきます。材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。