

1月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				主食	牛乳	魚肉卵豆製品	牛乳乳製品小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜くだものきのこ	穀類いも砂糖	油脂種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー フルーツゼリー	チキンナゲット 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ みかん りんご しょうが にんにく もも パイン	米 じゃがいも ゼリー	カレールー 油	958	30.1	3.1
11	木	ごはん	● コヒセ	おでん メンチカツ(ソース) ポテトサラダ	はんぺん 豚肉 ちくわ うずら卵 揚げボール	牛乳 昆布	にんじん	だいこん きゅうり	米 じゃがいも こんにやく コヒセ牛乳の素	油 マヨネーズ	855	27.0	3.0
12	金	シュガートースト	○	ウインナ卵巻き ミネストローネスープ みかん	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく みかん	パン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	オリーブオイル マーガリン	941	27.5	3.8
15	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		871	36.0	2.8
16	火	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) 豚肉のブルコギ風 かきたま汁	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	赤ピーマン にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ しいたけ	米 じゃがいも	油 ごま油	812	34.3	3.1
17	水	ごはん	○	チーズかまぼこ 中華丼の具 マカロニサラダ	チーズ かまぼこ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり たけのこ コーン	米 マカロニ	ごま油 マヨネーズ	808	32.8	3.5
18	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さくらますのマヨネーズフライ 切り干し大根の煮物 鶏だんごスープ ソーフール	ます 鶏だんご 油揚げ さつまあげ	牛乳 ソーフール	にんじん こまつな	切り干し大根 しいたけ もやし ながねぎ	米 砂糖	油 マヨネーズ	842	33.2	2.7
19	金	黒糖食パン	○	スコッチエッグ(ケチャップ) カラフルサラダ(青じそドレッシング) ホワイトボールシチュー	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	赤ピーマン かぶの葉	キャベツ かぶ コーン マッシュルーム たまねぎ きゅうり	パン	ドレッシング シチュールウ 油	918	33.1	3.5
22	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) 厚揚げのそぼろあんかけ けんちん汁	あじ 鶏肉 厚揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	米 さといも 砂糖 こんにやく	ごま油 油	852	35.1	3.2
23	火	ごはん	■ シヨア	志澤豚の角煮 春巻き ワンタンスープ	豚ばら肉 豚ロース肉 なると	ジョア	にんじん にら	ながねぎ しょうが にら キャベツ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油	969	31.0	3.2
24	水	ごはん	○	志澤豚を使った豚丼の具 プレーンオムレツ 磯の香りしそ	豚ばら肉 豚ロース肉 卵 かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	米 砂糖	油	936	39.3	2.5
25	木	個包装 ラーメン	○	北海道森町のホタテバターコーン みそラーメンスープ 海藻サラダ	豚肉 みそ ホタテ貝柱	牛乳 海藻	にんじん	にんにく もやし きゅうり たまねぎ コーン ながねぎ キャベツ	中華めん 油 ドレッシング		812	39.4	4.7
26	金	<香取地区統一献立> 米粉パン (いちごジャム)	○	水郷どりのチーズ焼き さつまいものサラダ トマトとレタスと卵のスープ	鶏肉 ツナ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ レタス	パン ジャム さつまいも	オリーブオイル ドレッシング	859	38.1	2.7
29	月	ごはん	○	志澤豚のブラウンシチュー ほうれん草グラタン グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	豚ロース肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米	ハヤシルウ ドレッシング	969	36.7	2.6
30	火	ごはん	○	鶏肉から揚げ(2こ) キャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁	鶏肉 豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ にんにく ながねぎ	米 こんにやく 砂糖	油	846	36.3	3.6
31	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) かぶと豚肉の甘辛炒め 白玉汁	豚肉 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	かぶの葉 にんじん ほうれんそう	かぶ ながねぎ	米 もち 小麦粉 砂糖	油 ごま油	930	36.7	2.9
										今月の平均値	886	34.1	3.1
										基準値	830	35.3	2.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

有限会社ブライトピック千葉様より
千葉県産豚肉「志澤豚-米仕上げ-」
をいただきました。

東庄町、香取市、旭市、銚子市に農
場があり、その地域のお米を食べて
育った豚肉です。飼料米を食べた豚の
堆肥を、飼料米を作る肥料として使う
循環型農業を行っています。

23日、24日、29日の給食で使
います。

25日は北海道森町のホタテ貝
柱を使います。

中国が日本の水産物の輸入を
禁止しているため、輸出できな
いホタテ貝柱を、全国の学校給
食に無償で提供してくれました。

1人3つのホタテ貝柱に、バ
ター炒めにした北海道産コーン
をのせて焼きます。

24日~30日は全国学校
給食週間です。26日は香
取地区統一献立を実施しま
す。

米粉、牛乳、鶏肉、塩こ
うじ(チーズ焼きに使っ
ています)、さつまいも、に
んじん、こまつな、トマト、
レタス、ベーコンは千葉県
産の食材です。