



1月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和6年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 水	ご飯 松風焼き 白菜の和え物 煮しめ アーモンド田作り 牛乳	鶏肉 卵 味噌 鶏肉	かたくりいわし 牛乳	人参 小松菜 人参 いんげん	長ねぎ 生姜 白菜 もやし ごぼう 筍 蓮根 椎茸	米 パン粉 砂糖	ごま 油 ごま E-レシド	878 38.5 27.4 2.4
11 木	親子丼 フロッコリーのごまマヨ和え 白玉あずき 牛乳	鶏肉 ちくわ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 人参 フロッコリー	玉ねぎ えのき茸	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ ごま	894 32.0 22.6 1.9
12 金	ココア揚げパン 鶏肉のマムレード焼き キャベツとりんごのサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳	鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ	パン 砂糖 ジャム 砂糖 砂糖	油 油 バター	898 37.2 37.7 3.4
15 月	ご飯 酢豚 大根のスープ 手作り黒糖ミルク寒天 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ 蓮根 筍 大根 椎茸	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	852 28.3 26.5 3.0
16 火	ご飯 鶏肉のから揚げ スタミナ納豆和え だまご餅の味噌汁 いよかん 牛乳	鶏肉 納豆 味噌	のり 牛乳	人参 にはら 人参	生姜 キャベツ もやし 長ねぎ かぶ いよかん	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	773 30.7 20.8 2.1
17 水	きな粉トースト ポークビーンズ ひじきと蓮根のサラダ チーズ 牛乳	きな粉 豚肉 ソーセージ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 蓮根 きゅうり コーン	パン 砂糖 白いんげん豆 砂糖 砂糖	マーガリン 油 生クリーム 油 ごま	791 31.3 34.4 3.5
18 木	ご飯 ししゃものごま醤油揚げ キャベツと豚肉の味噌炒め かきたま汁 牛乳	ししゃも 豚肉 味噌 豆腐 なたと 卵	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	生姜 キャベツ もやし 生姜 長ねぎ	米 澱粉	油 ごま 油 ごま油 澱粉	808 30.9 30.3 3.2
19 金	ご飯 厚揚げの中華煮 味噌キムチスープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 生揚げ 鶏肉 味噌	ヨーグルト 牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 生姜 木耳 白菜 もやし	米 こんにゃく 砂糖 澱粉	油 ごま油 油 ごま油	849 34.4 28.6 2.2
22 月	ポークカレーライス ポパイサラダ りんご 牛乳	豚肉 まぐろ	チーズ 牛乳 牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリンピース きゅうり りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター 油	865 28.4 28.2 2.7
23 火	豚ニラ丼 白菜のスープ キャラメルポテト 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にはら チンゲン菜	生姜 こんにゃく 玉ねぎ もやし 白菜 えのき茸	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま 油 バター 生クリーム	903 32.8 27.4 2.4
24 水	セルフおにぎり(のり・ひじき佃煮) さけの塩焼き つぼ漬け和え すいとん汁 牛乳	さけ 鶏肉 油揚げ	のり ひじき 牛乳 牛乳	人参 小松菜	白菜 きゅうり 大根 大根 長ねぎ 椎茸	米 小麦粉 澱粉	ごま	749 34.8 20.2 3.9
25 木	カオパッター ガイヤー パッタイ トムヤムクン 牛乳	豚肉 鶏肉 豚肉 えび	牛乳	人参 にはら みつば	玉ねぎ こんにゃく 生姜 生姜 キャベツ もやし 木耳 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 クイッティオ	油 油 ごま油 ごま油	761 36.6 29.0 3.3
26 金	ご飯 さばのゆず胡椒焼き 菜の花のからし和え 白井産じねんじょ入り豚汁 お米のムース	さば 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん にら 人参 小松菜 人参 万能ねぎ	玉ねぎ こんにゃく 生姜 もやし コーン 大根 長ねぎ	米 自然薯 こんにゃく ムース	ごま油	764 31.7 27.1 1.8
29 月	どんとろけ飯 かにかまの卵焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 いわし団子汁 牛乳	鶏肉 豆腐 かにかまぼこ 卵 油揚げ いわし	牛乳	人参 小松菜 人参 万能ねぎ	ごぼう 筍 大根 椎茸	米 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま油 ごま油	756 31.7 31.3 3.3
30 火	カレーうどん(ワ外麺) ちくわとほうれん草のお浸し みかん 牛乳	豚肉 ちくわ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ グリンピース もやし みかん	ソフト麺 小麦粉 砂糖	油	753 29.5 23.3 3.8
31 水	塩野菜炒め丼 中華味噌スープ プリン 牛乳	豚肉 うずら卵 鶏肉 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 生姜 こんにゃく 椎茸 大根 しめじ	米 澱粉 プリン	油 ごま油 ごま油	831 30.4 26.5 2.5

リクエストメニュー

リクエストメニュー

リクエストメニュー

リクエストメニュー

リクエストメニュー

音の献立①

世界の料理「タイ」

千産千消献立

郷土料理献立「鳥取県」

音の献立②

リクエストメニュー

全国学校給食週間

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。
 ☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。
 ☆今月の白井産は米、小松菜、人参、大根、じねんじょです。
 ☆25日のメニューについて
 「カオパッター」豚肉のチャーハンです。
 「ガイヤー」タイ風焼き鳥です。
 「パッタイ」タイ風焼きそばです。
 「トムヤムクン」タイの酸っぱくて辛いスープです。
 ☆29日のメニューについて
 「どんとろけ飯」どんとろけとは鳥取県の方言で雷のことです。ご飯の具になる豆腐を炒めるときの音が雷に似ていることからついた料理名です。

リクエストメニュー結果発表

【主食】	【おかず】	【和え物】	【デザート】
1位 ご飯	鶏肉のから揚げ	卵みそ納豆和え	サイダーボンチ
2位 わかめご飯	コロッケ	シーザーサラダ	アップルパイ
3位 ココア揚げパン	ハンバーグ	海藻サラダ	キャラメルポテト
4位 ビスキーパーン	カレー	ポパイサラダ	プリン
5位 きな粉揚げパン	タンドリーチキン	和風サラダ	抹茶プリン

健康委員会でリクエストメニューをとりました。上位のメニューが1~3月の給食にです。

摂取基準値

エネルギー	830kcal	たんぱく質	27~42g
脂質E比	20~30%	食塩相当量	2.5g未満

1月24日から30日は全国学校給食週間です!