



1月份分子定额成立表



美園中学校

日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料									栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			豚肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	にんにく	しょうが	トマト	セロリー	油	
9(金)		おみくじカレー (麦ご飯)	豚肉 米	にんじん 米粒麦	玉ねぎ	じゃがいも	にんにく	しょうが	トマト	セロリー	油	809
		福神漬	大根	きゅうり	れんこん	しょうが	砂糖	ごま				
		ゆで卵	鶏卵									30.3
		新年運試し献立										
13(火)		わかめご飯	米	米粒麦	わかめ	油						765
		赤魚の照焼	赤魚	しょうが	砂糖							33.5
		紅白玉雑煮	鶏肉	にんじん	大根	かまぼこ	ほうれんそう	里芋	煮込み餅(赤)	煮込み餅(白)		
		ごま和え	小松菜	キャベツ	もやし	砂糖	ごま					
		鏡開き献立	みかん									
14(水)		鶏ねぎゆず塩うどん (地粉うどん)	鶏肉 うどん	にんじん	大根	ゆず	えのきだけ	長ねぎ	油揚げ			828
		大学芋	さつまいも	油	水あめ	砂糖	ごま					26.6
		磯香和え	キャベツ	もやし	小松菜	のり						
		友光先生の好きな献立										
15(木)		岩槻区彩のきずな	米		ごま油	でん粉	砂糖	赤みそ	にんにく			753
		じゃが麻婆	じゃがいも	豚肉	大豆ミート	玉ねぎ	にんじん	長ねぎ	しいたけ	グリンピース	しょうが	
		茎わかめのチヨナマル	茎わかめ	もやし	えのきだけ	にんじん	にんにく	砂糖	ごま油	ごま		
		いちごゼリー	いちご	砂糖								24.7
16(金)		親子丼	卵	鶏肉	玉ねぎ	しいたけ	グリンピース	にんじん	砂糖	でん粉		814
		(麦ご飯)	米	麦								
		ししゃもフライ	ししゃも	パン粉	小麦粉	油						
		切干大根のサラダ	切干大根	もやし	にんじん	きゅうり	砂糖	油	ツナ水煮			34.8
19(月)		岩槻区こしひかり	米				でん粉	油				755
		豆腐ハンバーグ	豚肉	豆腐	鶏卵	パン粉	玉ねぎ	りんご	しょうが	にんにく	砂糖	
		かぶと白菜のみそ汁	白菜	にんじん	かぶ(根)	油揚げ	かぶ(葉)	みそ				
		小松菜とわかめのサラダ	小松菜	きゅうり	わかめ	大根	コーン	ごま油	砂糖	ごま		
		1-3 大塚草薙さん作成献立										
20(火)		カレーパン	子どもパン	豚肉	玉ねぎ	にんじん	ピーマン	小麦粉	パン粉	バセリ	油	824
		じゃがいものスープ煮	鶏肉	玉ねぎ	にんじん	じゃがいも	セロリー	かぶ(根)	かぶ(葉)			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん	パイン	りんご						
		給食試食会										28.0
22(木)		麦ご飯	米	米粒麦								744
		塩マーボー豆腐	豆腐	豚肉	大豆ミート	にんにく	しょうが	長ねぎ	玉ねぎ	にんじん	しいたけ	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく	コーン	小松菜	きゅうり	にんじん	砂糖	ごま油			
		りんご	りんご									
		西区こしひかり	米									
23(金)		ホキのごまみそかけ	ホキ	でん粉	みそ	ごま	砂糖					752
		五目きんびら	豚肉	ごぼう	にんじん	さつまあげ	こんにゃく	さやいんげん	れんこん	ごま	ごま油	29.2
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ					砂糖	油	
		ターメリックライス	米	バター								
26(月)		バーチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	しょうが	にんにく	玉ねぎ	トマト	ひよこ豆	牛乳	生クリーム	828
		コーンサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	玉ねぎ	砂糖	油			
		フルーツパンチ	みかん	パイン	りんご	こんにゃく	炭酸飲料					
		揚げパン(きなこ・ピーチ)	子供パン	きなこ	砂糖	ピーツ粉	油					
27(火)		豆腐のスープ煮	ベーコン	豆腐	鶏肉	ほたて	玉ねぎ	にんじん	チンゲンサイ	かぶ(根)	かぶ(葉)	887
		海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり	大根	コーン	砂糖	ごま油	ごま	でん粉		
		あんかけ炒飯	米	米粒麦	ごま油	鶏卵	玉ねぎ	長ねぎ	にんにく	油		
		(五目あん)	豚肉	白菜	小松菜	しめじ	にんじん	なると	しょうが	にんにく	でん粉	725
28(水)		ひじきしゅうまい	ひじき	鶏肉	豚肉	玉ねぎ	砂糖	しょうが	シュウマイの皮	砂糖	ごま油	28.7
		ピリ辛きゅうり	きゅうり	砂糖	ごま油	ごま						
		1-3 加藤美咲さん作成献立										

29(木)		蒜山おこわ（岡山県）	米	もち米	あすき	鶏肉	にんじん	ごぼう	しいたけ	油揚げ	砂糖	736				
		はんべんチーズフライ	はんべん	チーズ	パン粉	油	小麦粉			油						
		じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁	じゃがいも	玉ねぎ	えのきだけ	わかめ	油揚げ	みそ								
		おかか和え	小松菜	もやし	キャベツ	かつお節										
												28.4				
30(金)		鮭のクリーム	スパゲッティー	油	鮭	ベーコン	玉ねぎ	ほうれん草	しめじ	白花豆	牛乳	850				
		スパゲッティ	米粉	バセリ												
		ひじきのマリネ	ひじき	大根	きゅうり	枝豆	パプリカ	油	砂糖							
		キャロットケーキ	にんじん	ホットケーキミックス	牛乳	鶏卵	砂糖	バター				33.5				
• 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 • 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。							1学年	2学年	3学年	平均栄養量						
						1月回数	14回	12回	14回	エネルギー	791 kcal					
						累計	144回	144回	143回	たんぱく質	29.8 g					