



1月南中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会
就学支援課
保健給食係
TEL : 046-252-8749

	献立名	血や肉の元（赤）	体の調子を 整える元（緑）	熱や力の元（黄）	エネルギーたんぱく質脂質塩分	給食有無
9金	サケフライ（中濃ソース付き） きゅうりともやしのキムチナムル お好み焼き風 きのこことこんにゃくのうま煮 コッペパン 牛乳  お魚メニュー！  パンの日！	サケ 鶏だし 卵 さくらえび 乳 大豆 かつおだし 青粉 昆布 ゼラチン 牛乳	きゅうり もやし 大根 白菜 にんにく 人参 キャベツ しいたけ にら しめじ 玉ねぎ りんご	大豆油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 天かす こんにゃく パン粉 中濃ソース コッペパン	702kcal 23.2g 19.3g 2.9g	1年：○ 2年：○ 3年：○
13火 	豆腐のチリソース煮 しゅうまい(2個) 大学いも パンパンジーサラダ ごはん 牛乳	豆腐 エビ 鶏だし 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン	サラダ油 片栗粉 ごま油 さつまいも 大豆油 ごま 麴 砂糖 小麦粉 米	784kcal 24.1g 25.4g 2.9g	1年：○ 2年：○ 3年：○
14水	唐揚げ（照りだれソース） 中華春雨サラダ ひじきと豆腐の五目煮 アセロラゼリー ごはん 牛乳  人気献立	鶏肉 卵 茎わかめ ひじき 大豆 豆腐 さつま揚げ こんぶだし 牛乳	にんにく 生姜 小松菜 人参 アセロラ	小麦粉 片栗粉 大豆油 砂糖 春雨 サラダ油 ごま油 米	775kcal 34.1g 14.9g 2.7g	1年：○ 2年：○ 3年：○
15木 	チキンのデミグラスシチュー マカロニサラダ ブチシュー 揚げパン（きなこ＆黒糖） 牛乳  揚げパンの日！	鶏肉 鶏だし 大豆 かまぼこ 卵 乳 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり りんご	じゃが芋 サラダ油 砂糖 小麦粉 マカロニ 黒砂糖 コッペパン 大豆油 きび砂糖 マヨネーズ ウスターソース	794kcal 25.4g 27.8g 3.1g	1年：○ 2年：○ 3年：○
16金	ブリの照り焼き 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃのそぼろあんかけ もやしのえび胡麻和え ごはん 牛乳  お魚メニュー！	ブリ 鶏肉 かつおだし さくらえび 牛乳	青ピーマン 人参 玉ねぎ かぼちゃ 生姜 もやし	砂糖 片栗粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 ごま 米	797kcal 29.9g 19.1g 2.7g	1年：○ 2年：○ 3年：○
19月	ミックスフライ(ヒレカツ、エビフライ、ハムカツ) ≡ NEW ≡ 高菜ツナバスタ 彩り野菜のナムル ひじきの胡麻おかかふりかけ ごはん 牛乳	鶏肉 豚肉 エビ 卵 ツナ ひじき 鶏だし 乳 大豆 かつお節 かつおだし 牛乳	高菜 ほうれん草 もやし 人参 にんにく りんご	大豆油 スパゲッティ ごま油 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま 中濃ソース 米	809kcal 28.3g 21.1g 2.9g	1年：○ 2年：○ 3年：○
20火	ニラ玉豚キムチ 人参のカレーフリッター チーズチヂミ いんげんの海苔和え ごはん 牛乳 	豚肉 昆布 卵 乳 鶏だし チーズ かつおだし ゼラチン 海苔 大豆 牛乳	白菜 ねぎ 大根 人参 玉ねぎ にら にんにく 生姜 コーン いんげん キャベツ りんご	サラダ油 ごま油 砂糖 小麦粉 はちみつ 水あめ ホットケーキミックス 大豆油 片栗粉 ごま 米	794kcal 29.4g 21.3g 2.7g	1年：○ 2年：○ 3年：○
21水 	八宝菜 青のりポテトビーンズ 包子 ≡ NEW ≡ ごはん 牛乳  中華の日！	豚肉 鶏だし 寒天 大豆 いわし 青粉 鶏肉 牛乳	生姜 白菜 人参 たけのこ キャベツ 玉ねぎ しいたけ	片栗粉 砂糖 パン粉 オイスターソース サラダ油 ごま油 じゃが芋 米粉 小麦粉 大豆油 米	735kcal 25.3g 16.8g 2.2g	1年：○ 2年：○ 3年：○
22木	豚カツ(ネギだれ) ≡ NEW ≡ ポイルキャベツ きんぴられんこん ほうれん草のたくあん和え ごはん 牛乳	豚肉 卵 乳 大豆 茎わかめ かつおだし 牛乳	ねぎ キャベツ れんこん ごぼう 人参 ほうれん草 たくあん	大豆油 砂糖 片栗粉 水あめ ごま油 ごま パン粉 小麦粉 米	796kcal 23g 22.4g 3.6g	1年：○ 2年：○ 3年：○
23金 	麻婆玉子 春巻き ブロッコリーの塩昆布ナムル さつま芋のバイン煮 ごはん 牛乳	卵 豚肉 鶏だし 乳 大豆 ひじき 昆布 牛乳	生姜 にんにく ねぎ グリーンピース 人参 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ パインアップル	サラダ油 ごま油 春雨 片栗粉 大豆油 ごま 小麦粉 さつまいも 砂糖 オイスターソース 米	925kcal 27.5g 35.4g 1.8g	1年：○ 2年：○ 3年：○
26月	鶏大根の甘辛煮 厚焼き玉子 かぼちゃコロッケ かぶの浅漬け ごはん 牛乳	鶏肉 卵 大豆 乳 かつおだし 牛乳	大根 人参 生姜 かぼちゃ かぶ 玉ねぎ きゅうり	こんにゃく 砂糖 パン粉 ごま油 片栗粉 大豆油 じゃが芋 小麦粉 米	797kcal 29.8g 17.9g 2.7g	1年：○ 2年：○ 3年：○
27火	サバのにんにく塩麹焼き ≡ NEW ≡ パスタサラダ スタミナ肉もやし 肉団子甘酢あん ごはん 牛乳  お魚メニュー！	サバ 豚肉 鶏だし 鶏肉 味噌 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし にら	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 片栗粉 麴 ノンエッグマヨネーズ オイスターソース ごま油 大豆油 米	834kcal 29.1g 26.8g 3.3g	1年：○ 2年：○ 3年：○
28水	チキン南蛮（タルタルソース付き） ブロッコリーの胡麻味噌和え ひじきの煮物 りんごゼリー コッペパン 牛乳  パンの日！  人気献立	鶏肉 おからパウダー 味噌 かつおだし 卵 ひじき 大豆 油揚げ 乳 さば節 牛乳	ブロッコリー 人参 レモン果汁 ビクルス りんご	天ぷら粉 大豆油 砂糖 片栗粉 タルタルソース ごま サラダ油 麴 コッペパン	807kcal 34.9g 27.5g 3.9g	1年：○ 2年：○ 3年：○
29木 	マーボー豆腐 さつま芋の天ぷら キャベツとわかめの韓国風和え えびしゅうまい(2個) ごはん 牛乳	豆腐 豚肉 鶏だし エビ 茎わかめ なると 卵 乳 大豆 寒天 牛乳	しいたけ たけのこ 人参 ねぎ きくらげ にんにく キャベツ	サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 天ぷら粉 大豆油 ごま 小麦粉 米	829kcal 27g 26.5g 2.4g	1年：○ 2年：○ 3年：○
30金 	和風カレーライス チョップドサラダ ウインナーのチーズ揚げ ごはん 牛乳  カレーの日！  和風カレーライスは ごはんにのせて食べてね	豚肉 油揚げ 大豆 かつおだし 昆布 さば節 卵 乳 寒天 ウインナー チーズ 牛乳	しめじ 玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり りんご ブロッコリー コーン 赤ピーマン	サラダ油 片栗粉 小麦粉 サウザンアイランドドレッシング 天ぷら粉 大豆油 米	800kcal 26.7g 26.1g 1.9g	1年：○ 2年：○ 3年：○

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マーク  を参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの絵がある日は、スプーン  を持ってきてください。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。

給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。

※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があるため、予めご了承ください。

牛乳(1本)
133kcal