

1月分学校給食献立表(中学校)

Table with columns for dates (10日 to 26日), meal names (e.g., 七草がゆ, 麦ごはん), ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.). Includes a legend for food colors and a note about the cooking method for the main dish.

日曜日	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)
献立名	○ジョロフライス ○牛乳 ○豆乳ポタージュ ★白いんげんサラダ (フレンチドレッシング付) (スプーン)	○パ ン ○牛乳 ○わかさぎのマリネ ○ニョッキのトマト煮 (スプーン)	○豚肉とごぼうの甘辛丼 (ごはん) ○牛乳 ○はくさいのみそ汁 (はし)
材料	米 90 ● 鶏肉(もも) 32.5 ● たまねぎ 19.5 ▲ (冷)粒コーン 6.5 ▲ サラダ油 1.3 ■ 塩 1.43 こしょう 0.039 カレー粉 0.78 チリパウダー 0.13 ポークブイオン 3.9 トマトジュース (食塩無添加) 19.5 ▲ 水(煮汁とも) 米の 1.4倍	わかさぎ(魚卵含む) 58.5 ● 塩 0.13 酒 0.65 こしょう 0.013 かたくり粉 7.28 ■ なたね油(あげ油) 5.85 ■ にんじん 3.9 ▲ たまねぎ 19.5 ▲ にんにく 0.13 ▲ オリーブ油 0.91 ■ 酢 3.25 レモン果汁 2.6 ▲ さとう 3.9 ■ こい口しょうゆ 2.6	米 110 ● 水の 1.5倍 豚肉 52 ● 土しょうが 0.52 ▲ (冷)さきさきごぼう 26 ▲ たまねぎ 32.5 ▲ 切干し大根 5.2 ▲ 赤つきこんにやく 13 サラダ油 0.39 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ 酒 0.65 さとう 2.21 ■ みりん 3.25 こい口しょうゆ 9.1 白ごま 1.3 ■
および使用量	豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 39 ■ パセリ 0.65 ▲ 豆乳 19.5 ● うす口しょうゆ 1.3 塩 1.04 こしょう 0.039 上新粉 5.2 ■ 水 20.8 ポークブイオン 3.9 水 102.7	豚肉 13 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 9.1 ▲ マッシュルーム 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)粒コーン 13 ▲ (冷)ポテトニョッキ 32.5 ■ トマトピューレ 13 ▲ トマトケチャップ 9.1 パセリ 0.65 ▲ 塩 0.52 こしょう 0.039 さとう 0.65 ■ こい口しょうゆ 1.95 ポークブイオン 3.9 水 123.5	{ はくさい 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ (冷)絹厚あげ(小) 26 ● しめじ 9.1 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143
(g)	ハム(スライス) 13 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ 白いんげん豆 (ドライパック) 13 ■ フレンチドレッシング (8ml) 1袋 ■		
エネルギー	691kcal	771kcal	729kcal
たん白質	33.2 g	29.8 g	32.1 g
脂質	17.8 g	23.1 g	16.6 g
食塩相当量	3.4 g	3.7 g	2.8 g