

学校給食予定献立表

1月の給食目標
感謝の気持ちをもって食事しよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
9日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			587	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			505
	きのたまあじつけのり	1袋		○				ぶたにく	33		○		
ごはん	ぶり	60		○		小(高)	こくとうパン	だいずみずに	15		○		小(高)
	さけ	2				664		じゃがいも	30	○			600
きのたま	しお	0.2					ポークビーンズ	たまねぎ	25			○	
あじつけのり	さとう	0.8	○			中・高		にんじん・きやいんげん	10		○		中・高
	みりん・しょうゆ					807	かぼちゃサラダ	にんにく	0.5		○		766
ぶりのてりやき	さけ	0.36						トマトみずに	25		○		
	かたくりこ	0.8						オリーブオイル	1	○			
さんしょくなます	だいこん	30			○			ケチャップ	9		○		
	にんじん	10			○			さとう	0.2	○			
しらたまごうに	ほそぎりこんぶ	0.5		○				あかワイン	2				
	さとう	3	○					ウスターソース	1				
	す・しお							ソテーオニオン	3.5			○	
	しらたまだんご	30	○					とりがらスープ	3.5				
	にんじん	8			○			しお・こしょう					
	はくさい	15			○			かぼちゃ	30	○			
	えのきだけ	5			○			たまねぎ・にんじん	10			○	
	しろみそ・みそ	4		○				エッグケアマヨネーズ	9	○			
	みりん	0.5						こしょう	0.03				
	だしじる	1.8					15日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
13日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			515
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			510		とりミンチ	50		○		
	とりにく	30		○			そぼろあんかけ	だいずのはな	5		○		小(高)
チキンカレー	じゃがいも	35	○			小(高)	どん	たまねぎ・はくさい	15			○	612
	むきえだまめ	5			○	606		にんじん・こまつな	10			○	
かいそうサラダ	たまねぎ	30			○		かきたまじる	えのきだけ	5			○	中・高
	にんじん	10			○	中・高		しょうが	0.8			○	758
	にんにく・しょうが	0.5			○	766		あぶら	1	○			
	あぶら	1						しょうゆ	5				
	カレールウ	16	○					うすくちしょうゆ	1				
	カレーこ	0.25						みりん・さけ	2				
	ウスターソース	1						しお	0.1				
	ケチャップ・あかワイン							かたくりこ	1.5				
	とりがらスープ	7						だしじる	0.7				
	さきみフレーク	10			○			たまご	15			○	
	ひじき	0.3			○			とうふ	15			○	
	わかめ	0.3			○			たまねぎ	15			○	
	にんじん	10			○			にんじん・ほうれんそう	10			○	
	きゅうり	15			○			しろねぎ	8			○	
	あぶら	1	○					うすくちしょうゆ	2				
	さとう	0.5	○					みりん・しお					
	りんごす・しょうゆ							だしじる・だしこんぶ					
	しお・こしょう							かたくりこ	1				
正月	おせち料理						16日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
おせち料理は、もともとは歳神様へおそな							ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			509
えしていたものを家族でいただく「直会」と								いちごジャム	1袋	○			
よばれる食事だったものが、豪華な重箱料理							コッペパン	とりにく	32		○		小(高)
になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁								はくさい	35			○	600
起のいい料理がつめられます。							いちごジャム	たまねぎ	25			○	
								にんじん	15			○	中・高
							とりにくと	しめじ	5			○	759
							はくさいの	ほうれんそう	10			○	
							クリームに	にんにく	0.3			○	
							リヨネーズポテト	あぶら	1	○			
								ホワイトルウ	9	○			
								とうにゅう	20		○		
								しろワイン	2				
								とりがらスープ	5				
								しお・こしょう					
								やさしいブイヨン	0.35				
								ワインナー	10		○		
								じゃがいも	45	○			
								たまねぎ	10			○	
								パセリ	0.05			○	
								オリーブオイル	2	○			
								しお・こしょう					

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表							1月19日～1月30日は 給食週間です！							リクエスト 献立			
献立名		使用材料		グラム	き	あ	み ど	エネルギー (カロリー)	献立名		使用材料		グラム	き	あ	み ど	エネルギー (カロリー)
19日(月)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)	21日(水)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)
ぎゅうにゅう		こめ		80	○			535	ぎゅうにゅう		こめコナン		50	○			512
		あいびきミンチ		40		○					にくだんご		40		○		
ビビンバ		たけのこ		10			○	小(高)	こめコナン		たまねぎ		30			○	小(高)
(ごはん1位)		ぜんまい		5			○	637	(パン3位)		にんじん		15			○	606
		ほししいたけ		0.5			○				じゃがいも		25	○			
		しょうが		0.3			○	中・高			ブロッコリー		20			○	中・高
トックスープ		あぶら		0.5	○			791	ミートボール		マッシュルーム		5			○	773
		しょうゆ		5					シチュー		にんにく		0.5			○	
		さけ		2							あぶら		1	○			
		さとう		2.6	○				れんこんの		ハヤシルウ		9	○			
		ほうれんそう		20			○		サラダ		ケチャップ・あかワイン		2				
		だいずみずに		25			○				ウスターソース		1				
		にんじん		15			○				とりがらスープ		6				
		さとう		1.3	○						しお・こしょう						
		しょうゆ		2.8							ささみフレーク		10	○			
		す		0.8							れんこん		20			○	
		しろごま		1	○						こまつな・にんじん		10			○	
		ごまあぶら		0.8	○						りんごす・しょうゆ						
		トック		20	○						さとう		1	○			
		ぶたにく		10		○					しろすりごま		0.5	○			
		ちんげんさい		10			○				エッグケアマヨネーズ		5	○			
		たまねぎ		20			○		22日(木)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)
		にら		4			○		ぎゅうにゅう		こめ		80	○			549
		あぶら		0.5	○						さば		60		○		
		しょうゆ		2.4					ごはん		つちしょうが		1			○	小(高)
		さけ		2							みそ・あかみそ					○	601
		とりがらスープ		12.94					さばのみそに		しょうゆ・さけ						
		しお		0.2					(おかず2位)		さとう		3.6	○			中・高
		こしょう		0.03							みりん		2.7				726
		かたくくりこ		1							とうふ		15		○		
20日(火)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)	とうふとはくさい		はくさい		15			○	
ぎゅうにゅう		スパゲティ		60	○			533	のすましじる		にんじん		10			○	
		あいびきミンチ		30		○					えのきだけ		5			○	
ミートソース		たまねぎ		30			○	小(高)			わかめ		0.3		○		
スパゲティ		にんじん		10			○	612			うすくちしょうゆ		2				
(めん2位)		こまつな		10			○				みりん・さけ						
		マッシュルーム		5			○	中・高			しお		0.2				
		トマトみずに		30			○	731			だしじる		1.8				
キャベツと		にんにく		0.5			○		23日(金)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)
にんじんの		オリーブオイル		4	○				ぎゅうにゅう		こめ		80	○			581
スープ		あかワイン		2							とりにく		50		○		
		ケチャップ		20					ごはん		さけ・しお・こしょう						小(高)
こめこの		さとう		0.75	○						にんにく		0.5			○	649
スイートポテト		ウスターソース		1.5					チキンなんばん		かたくくりこ		6				
(デザート2位)		しお		0.15					(おかず1位)		こむぎこ		4	○			中・高
		こしょう		0.03							あげあぶら		2	○			788
		やさしいブイヨン		0.35							さとう		2	○			
		キャベツ		20			○		むしやさい		しょうゆ・す						
		にんじん		15			○				エッグケアマヨネーズ		10	○			
		たまねぎ		15			○		いなかじる		キャベツ		30			○	
		ソテードオニオン		3			○				にんじん		10			○	
		パセリ		0.05			○				しお・こしょう						
		オリーブオイル		1	○						あつあげ		15		○		
		しろワイン		1							はくさい		15			○	
		うすくちしょうゆ		0.5							にんじん		8			○	
		とりがらスープ		10							こまつな		8			○	
		しお		0.05							じゃがいも		15	○			
		こしょう		0.02							つきこんにゃく		8	○			
		やさしいブイヨン		0.35							みそ		8		○		
		こめこのスイートポテト		1個	○						だしじる		1.7				

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)