

1月



## 給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

| 日付     | こ ん だ て め い                                                                                                                | お も な ざ い り ょ う                |                            |                                         |                                      | エネルギー<br>(kcal)              |                                |             |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------|
|        |                                                                                                                            | 体をつくるもとになる(赤)                  | 体の調子を整えるもとになる(緑)           | エネルギーのもとになる(黄)                          | タンパク(g)                              |                              |                                |             |
| 7 (火)  | ぶた <sup>どん</sup> ぎゅうにゅう <sup>はるさめ</sup><br>豚キムチ丼 牛乳 春雨スープ<br>マーラーカオ                                                        | 牛乳<br>みそ                       | ぶたにく<br>ベーコン               | たまねぎ<br>キャベツ<br>にら しいたけ<br>しょうが<br>にんにく | こめ<br>さとう<br>はるさめ<br>じゃがいも<br>マーラーカオ | 759<br>26.7                  |                                |             |
| 8 (水)  | ぎゅうにゅう <sup>てつく</sup><br>コッペパン 牛乳 手作りグラタン<br>かぶのスープ いちごジャム                                                                 | 牛乳<br>チーズ                      | とりにく<br>ウインナー              | たまねぎ<br>ブロッコリー<br>パセリ<br>グリーンピース        | コッペパン<br>あぶら<br>じゃがいも                | マカロニ<br>パン粉<br>いちごジャム        | 688<br>27.4                    |             |
| 9 (木)  | かがみ開き献立<br>た <sup>こ</sup> ぎゅうにゅう <sup>や</sup><br>炊き込みごはん 牛乳 焼きししやも<br>はくさい <sup>かあ</sup><br>白菜のゆず香和え ぜんざい                  | 牛乳<br>あぶらあげ<br>あずき             | とりにく<br>ししやも               | にんじん<br>しめじたけ<br>ほうれんそう                 | ごぼう<br>グリーンピース<br>はくさい               | こめ<br>こんにやく<br>ごま<br>しらたまだんご | 723<br>22.4                    |             |
| 10 (金) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>はっほうさい</sup><br>麦ごはん 牛乳 八宝菜<br>バンバンジーサラダ                                                         | 牛乳<br>いか                       | ぶたにく<br>うずらたまご<br>ささみフレーク  | にんじん<br>はくさい<br>しいたけ<br>ほうれんそう          | しょうが<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>キャベツ       | こめ<br>かたくりこ<br>ごまあぶら         | むぎ<br>さとう                      | 600<br>28.8 |
| 14 (火) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>にくだんご</sup> <sup>なべ</sup><br>麦ごはん 牛乳 肉団子のみぞれ鍋<br>ちくわとキャベツのみそマヨ和え                                 | 牛乳<br>ちくわ<br>みそ                | とりつくね<br>ちりめん              | しょうが<br>にんじん<br>しめじたけ<br>ごぼう キャベツ       | だいこん<br>はくさい<br>えのきたけ<br>こまつな        | こめ<br>こんにやく<br>マヨネーズ         | むぎ<br>ごまあぶら                    | 635<br>25.4 |
| 15 (水) | セルフハンバーガー(コッペパン ロングハンバーガー <sup>そ やさい</sup> 添え野菜<br>ケチャップ) 牛乳 <sup>ひよこ豆のスープ</sup> プルーン                                      | 牛乳<br>ベーコン                     | ロングハンバーガー <sup>ひよこまめ</sup> | キャベツ<br>たまねぎ<br>パセリ                     | にんじん<br>はくさい<br>ブルーネ                 | コッペパン<br>じゃがいも               | あぶら                            | 682<br>25.9 |
| 16 (木) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>て や</sup><br>麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き<br>だいこん <sup>かすじる</sup><br>大根なます 粕汁 みかん                             | 牛乳<br>ぶたにく                     | ぶり<br>みそ                   | だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ                       | にんじん<br>はくさい<br>みかん                  | こめ<br>さとう<br>こんにやく           | むぎ<br>かたくりこ<br>さといも            | 664<br>28.5 |
| 17 (金) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>とうふ やさい</sup> <sup>に</sup><br>麦ごはん 牛乳 豆腐と野菜のオイスターソース煮<br>ひじきの五目 <sup>こもくあ</sup> 和え               | 牛乳<br>とうふ<br>ちりめん              | ぶたにく<br>ひじき                | ねぎ<br>キャベツ<br>しいたけ<br>もやし               | にんじん<br>たまねぎ<br>ほうれんそう               | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら  | むぎ<br>あぶら                      | 606<br>26.5 |
| 20 (月) | しお <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>はるま</sup><br>塩ラーメン 牛乳 春巻き<br>ちゅうか<br>中華サラダ                                                       | 牛乳<br>ハム                       | ぶたにく<br>くきわかめ              | にんにく<br>にんじん にら<br>もやし メンマ<br>だいこん      | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>きゅうり       | 中華めん<br>あぶら<br>ごまあぶら         | はるまき<br>さとう                    | 650<br>28.0 |
| 21 (火) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>とりにく つぶ や</sup><br>麦ごはん 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き<br>やさい<br>野菜ソテー たまごスープ                                    | 牛乳<br>ヨーグルト                    | とりにく<br>たまご                | キャベツ<br>ピーマン<br>にんじん<br>しめじたけ           | もやし<br>たまねぎ<br>ほうれんそう                | こめ<br>あぶら<br>マヨネーズ           | むぎ<br>じゃがいも                    | 661<br>26.4 |
| 22 (水) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>こうやどうふ</sup> <sup>にもの</sup><br>麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物<br>こんぶ <sup>あはくとう</sup><br>こんぶ和え 白桃ゼリー            | 牛乳<br>こうやどうふ<br>こんぶ            | とりにく<br>ひらてん               | にんじん<br>しいたけ<br>こまつな                    | グリーンピース<br>キャベツ                      | こめ<br>じゃがいも<br>さとう           | むぎ<br>こんにやく<br>白桃ゼリー           | 680<br>22.7 |
| 23 (木) | どん <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>デミカツ丼 牛乳 コンソメスープ<br>でこぼん                                                                           | 牛乳<br>ベーコン                     | とりにく                       | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>パセリ             | にんじん<br>グリーンピース<br>ブロッコリー<br>でこぼん    | こめ<br>こむぎこ<br>あぶら            | むぎ<br>パン粉                      | 722<br>32.8 |
| 24 (金) | ぎゅうにゅう <sup>しお や</sup><br>ジャンボおむすび 牛乳 さけの塩焼き<br>おひたし まいたけのみ <sup>しる</sup> そ汁                                               | 牛乳<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>のり     | さけ<br>とうふ<br>みそ            | にんじん<br>もやし<br>まいたけ                     | はくさい<br>たまねぎ<br>ねぎ                   | こめ<br>さとう                    | むぎ                             | 598<br>31.2 |
| 27 (月) | ちから <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>あ</sup><br>カうどん 牛乳 もやしのからし和え<br>たんばくろ<br>やわらか丹波黒                                                | 牛乳<br>とりにく<br>ちくわ<br>やわらかたんばくろ | もちっこいなり<br>かまぼこ            | ほうれんそう<br>にんじん<br>えのきたけ<br>もやし          | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>こまつな         | うどん<br>さとう                   |                                | 608<br>23.1 |
| 28 (火) | カミカミ献立<br>むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>たつた あ</sup><br>麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ<br>くき <sup>あもの</sup><br>きわかめの和え物 にらのみ <sup>しる</sup> そ汁 | 牛乳<br>くきわかめ<br>あぶらあげ           | くじらのたつたあげ<br>とうふ<br>みそ     | キャベツ<br>にんじん<br>にら                      | もやし<br>たまねぎ                          | こめ<br>さとう<br>ふ               | むぎ<br>あぶら                      | 583<br>39.1 |
| 29 (水) | ふじ <sup>ず し</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>じる</sup><br>藤寿司 牛乳 すいとん汁<br>バナナ                                                   | 牛乳<br>たまご<br>かまぼこ              | くろだいず<br>とりにく              | れんこん<br>にんじん<br>しめじたけ<br>えのきたけ          | しいたけ ごぼう<br>いんげん<br>だいこん<br>ねぎ バナナ   | こめ<br>すいとん                   | さとう                            | 643<br>22.4 |
| 30 (木) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>に</sup><br>麦ごはん 牛乳 がんもどきのそぼろ煮<br>くろだいず <sup>あまず あ</sup><br>ガラエビと黒大豆の甘酢和え                         | 牛乳<br>がんもどき<br>くろだいず           | ぶたにく<br>うずらたまご<br>えび       | にんじん<br>しめじたけ                           | しいたけ<br>グリーンピース                      | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ   | むぎ<br>こんにやく<br>かたくりこ<br>あぶら ごま | 688<br>30.3 |
| 31 (金) | ぎゅうにゅう<br>ドライカレー 牛乳 キャベツのスープ<br>ひるぜん<br>蒜山ジャージーヨーグルト                                                                       | 牛乳<br>ひよこまめ<br>ヨーグルト           | ぎゅうにく<br>ベーコン              | にんじん<br>にんにく<br>ブロッコリー                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>グリーンピース              | こめ<br>あぶら                    | むぎ                             | 760<br>26.7 |