


令和6年1月 献立表(小学校分)

上道学校給食センター



日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
10 水	カウどん	餅しのだ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	うどん・三温糖		603
	牛乳		牛乳					
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	23.9
11 木	麦ごはん					精白米・麦		611
	牛乳		牛乳					
	ぶりの照り焼き	ぶり				三温糖	サラダ油	25.7
	七福煮なます	油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・れんこん・たけのこ	三温糖	サラダ油	
みそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	さつまいも			
12 金	ココアパン					ココアパン		610
	牛乳		牛乳					
	クリームシチュー	豚肉	粉チーズ・スキムミルク・牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	白花豆&白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトトルウ・ポタージュ	
ほうれんそうサラダ	ミニウインナー		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	27.3	
15 月	ごはん					精白米		613
	牛乳		牛乳					
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ・中みそ			たまねぎ・キャベツ・もやし	上白糖	バター	23.4
いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう・はくさい	いももち			
16 火	ごはん					精白米		629
	牛乳		牛乳					
	ししやものから揚げ		子持ししやも			でん粉	油	27.0
煮しめ	若どり・ちくわ・高野豆腐	結び昆布	にんじん・さやいんげん	こんにやく・れんこん・ごぼう・干しいたけ	さといも・三温糖	サラダ油		
17 水	カレーめん	豚肉		にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう・にんにく・しょうが	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・カレールー	579
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	24.4
18 木	麦ごはん					精白米・麦		588
	牛乳		牛乳					
	大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・れんこん・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	24.9
	甘酢あえ		ちりめんじゃこ	こまつな	はくさい・もやし	上白糖		
19 金	チキンカツサンド(チキン・キャベツ)	若どり・卵			キャベツ	米粉パン・小麦粉・パン粉	油	608
	牛乳		牛乳					
	白菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	26.3
22 月	ごはん					精白米		634
	牛乳		牛乳					
	韓国のに		韓国味付けのに					
	さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根深ねぎ・にんにく・しょうが		いりごま・ごま油・サラダ油	28.4
みそチゲ	豚肉・押し豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし・白菜キムチ・しめじ	トック・じゃがいも	ごま油		
23 火	コスタリカライス	若どり・ひよこ豆	粉チーズ	にんじん・トマト・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	精白米・とら豆・コーンスターチ	オリーブオイル	609
	牛乳		牛乳					
	セサミサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・上白糖	いりごま・サラダ油・ごま油	21.0
24 水	海鮮あんかけそば	いか・えび・ベビーホタテ貝・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・きくらげ・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	620
	牛乳		牛乳					
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油	29.8
25 木	げたのかけめし	げたミンチ・チヌミンチ・ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・干しいたけ・しょうが	精白米・さといも・三温糖・でん粉	サラダ油・ごま油	621
	牛乳		牛乳					
	白あえ	豆腐・白みそ	干ひじき	にんじん・ほうれんそう	こんにやく	三温糖・上白糖	いりごま	26.2
	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん			
26 金	米粉パン					米粉パン		639
	牛乳		牛乳					
	おかやましのいちごジャム					いちごジャム		
	あじのムニエル	あじ				小麦粉	サラダ油	30.4
スパゲティソテー(ケチャップ)	ベーコン	粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	サラダ油		
29 月	ごはん					精白米		601
	牛乳		牛乳					
	マーボー大根	豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	24.4
ぼんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油		
30 火	ごはん					精白米		612
	牛乳		牛乳					
	手作り青菜ふりかけ	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		
	すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにやく・たまねぎ・ごぼう・はくさい・根深ねぎ	強力麩・じゃがいも・黒砂糖・三温糖	サラダ油	25.9
くだもの(ネーブル)				ネーブル				
31 水	五目うどん	若どり・かまぼこ・厚あげ	昆布	にんじん	こんにやく・たまねぎ・はくさい・干しいたけ・根深ねぎ	うどん		599
	牛乳		牛乳					
	フルーツ蒸しまん				ドライパイナップル・クリスタルアップル	ホットケーキ粉・米粉	23.2	

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。