

1月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名			平 均 値 (21日平均)
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
11 (火)		コメッコカレーライス	福神漬 いかのマリネ風サラダ 給食開始	レンズまめ ぶたにく ★ぎゅうにゅう やりいか	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ ふくじんづけ キャベツ きゅうり あかピーマン ピクルス レモン	619 20.6
12 (水)		ご飯	鯖の西京焼き ひじきの煮物 七草汁 お正月料理	★ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ ひじき だいず とりにく	こめ さとう あぶら	にんじん だいこん かぶ ほししいたけ はくさい せり ねぎ こまつな	587 27.3
13 (木)		麦ご飯	★松風焼き 紅白なます 手作りみその味噌汁 お正月料理	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ パンこ さとう ★ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん きんときにんじん ごぼう	590 24.6
14 (金)		★あずきご飯	千草あえ 筑前煮 かんきつ 小正月献立	あずき ★ぎゅうにゅう あぶらあげ とりもも	こめ もちごめ ★ごま こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが ごぼう ほししいたけ たけのこ れんこん さやいんげん かんきつづい	565 20.2
17 (月)		タンメン	★うずらの卵煮 ★大根サラダ	ぶたにく かいばしら かまぼこ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご ハム	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら ★ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ いら セロリー きゅうり だいこん	524 23.5
18 (火)		きびご飯	★ししやもの2色揚げ 切干大根のふくめ煮 厚揚げと野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう みそ ★こもちししやも ★たまご あおのり あぶらあげ あつあげ	こめ きび こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん ほししいたけ ごぼう ねぎ こまつな	638 27.5
19 (水)		焼肉ガーリックライス	ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ マーガリン あぶら さとう	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ねぎ こまつな	514 19.2
20 (木)		きつねご飯	★ひじき入り卵焼き 豆腐の味噌汁 大寒献立	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ひじき ★たまご うるめいわし とうふ みそ	こめ もちごめ あぶら さとう	ごぼう にんじん グリンピース ほししいたけ たまねぎ こまつな ねぎ	622 28.0
21 (金)		ご飯	畑のお肉甘辛煮 ★じゃこサラダ ワタンスープ	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ウエーブワタん	しょうが にんにく にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ いら	614 23.9
24 (月)		ご飯	鮭の塩焼き ★ごまのおひたし すいとんのみそ汁	★ぎゅうにゅう さけ とうふ ぶたにく みそ	こめ ★ごま しらたまこ こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	583 28.6
25 (火)		★ホットドッグ	グリーンサラダ ★クラムチャウダー	ウイナー★ぎゅうにゅう ハム ★クリーム かいばしら あさり ★パルメザンチーズ	★ミルクパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんにく ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ	596 23.1
26 (水)		麦ご飯	鯨のマリアナソース 白菜のゆず風味 けんちん汁	★ぎゅうにゅう くじらにく とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが はくさい にんじん こまつな ゆず ごぼう だいこん ねぎ	581 25.6
27 (木)		深川飯	★ごまあえ 豚汁 ★あしたばケーキ	あさり あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう うるめいわし ぶたにく とうふ みそ ★たまご	こめ もちごめ あぶら さとう ★しろすりごま ★バター じゃがいも こんにゃく こむぎこ	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが もやし こまつな だいこん ねぎ あしたば	654 25.2
28 (金)		キムタクご飯	五目きんぴら たらつみれ汁	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく うるめいわし たらすり身 みそ とうふ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう かたくりこ	ねりまたくあん キムチ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ だいこん ねぎ はくさい こまつな	539 22.3
31 (月)		ご飯	★おろしハンバーグ わかめの和えもの 小松菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご わかめ まくらかん あつあげ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ こまつな	578 25.2

学校給食週間