

令和5年度

1月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター  
両神小学校

日 曜	献立名			献立名	血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	I類 - kcal	たんぱく質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜						
10	水	しょくパン チョコマーシャル	MILK	はるさめスープ いかナゲット(2こ) ポテトとウィンナーのソテー	牛乳 とりにく いか たちうお ウィンナー 大豆	にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ コーン いんげん	パン はるさめ ごまあぶら こむぎこ じゃがいも あぶら	612	25.8
11	木	むぎごはん	MILK	ポークカレー コールスローサラダ いちごのムース	牛乳 ぶたにく ハム にゅうせいひん	にんじん たまねぎ ニンニク トマト キャベツ コーン いちご	米 おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	678	23.5
12	金	じごなうどん	MILK	きつねうどん汁 ちくわのいそべあげ(2こ) ごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおのり みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ しんじゆ こまつな はくさい	うどん さとう こむぎこ あぶら ごま	610	26.3
15	月	なめし	MILK	しらたそうに さわらのたつたあげ いそかあえ	牛乳 とりにく なると さわら のり	にんじん みつば しんじゆ ほうれんそう もやし キャベツ だいこん	米 しらたまだんご でんぶ	604	26.1
16	火	ごはん	MILK	とうふとわかめのみそ汁 ぶたにくのしょうがいため マカロニツナサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく ツナ	にんじん ながねぎ ショウガ たまねぎ キャベツ コーン	米 さとう あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ マカロニ	626	26.8
17	水	フラワーロール	MILK	しおやきそば ウィンナーのケチャップあえ レタスとかまぼこのサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー かまぼこ カツオブシ	にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり パプリカ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう わふうドレッシング	600	24.7
18	木	ハムコーンピラフ	MILK	とうふハンバーグ・わふうソース こまつなとれんこんのサラダ とうにゅうとココアのデザート	牛乳 ハム とうふ とりにく ぶたにく ひじき とうにゅう	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ こまつな れんこん ショウガ	米 マーガリン あぶら パンこ さとう ごまドレッシング	641	22.6
19	金	ごはん ふりかけ(のり)	MILK	しおちゃんこなべ ミートコロッケ いよかん	牛乳 とりにく やきとうふ にくだんご ぶたにく のり	にんじん はくさい えのき ニラ たまねぎ ニンニク いよかん	米 こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	640	25.3
22	月	ごはん	MILK	とうふのチリソースに コーンしゅうまい(2こ) もやしのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく ハム	にんじん たまねぎ ピーマン トマト コーン キャベツ もやし チンゲンサイ	米 あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ ちゅうドレッシング	621	26.2
23	火	そぼろごはん	MILK	しろみさかなフライ・バックソース いりたまごあえ ブチたいやき	牛乳 とりにく ホキ たまご あずき	にんじん えだめめ ショウガ ほうれんそう キャベツ	米 さとう あぶら こむぎこ パンこ	626	24.3
24	水	バターロール	MILK	ほっかいどうほたてのクリームシチュー かぼちゃのアンサンブルエッグ とほみサラダ	牛乳 ベーコン ほたて たまご とりにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン かぼちゃ	パン じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら さとう	606	25.4
25	木	ごはん	MILK	たまねぎのみそしる とりにくのなんばんづけ きりほしだいのための	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ きりほしだいこん こんにゃく いんげん	米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	627	27.7
26	金	ちゅうかめん	MILK	みそラーメンじる さいのくにくにまんじゅう かみかみあえ	牛乳 ぶたにく みそ いか チーズ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ ニンニク だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	635	26.5
29	月	ピピンわふうチャーハン	MILK	たこメンチカツ はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ハム たこ たら ヨーグルト	にんじん こまつな もやし ニンニク キャベツ	米 あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま こむぎこ パンこ	578	24.4
30	火	ごはん	MILK	みそのっぺいじる なっとう さけのしおやき おかかマヨネーズあえ	牛乳 とりにく みそ なっとう さけ カツオブシ ツナ	にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく こまつな はくさい	米 さといも あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	607	29.4
31	水	コッペパンスライス	MILK	パンネミートソース和え キャベツととりにくのソテー フルーツクリーム	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ パセリ トマト ニンニク きゃべつ いんげん おうとう缶みかん缶パン缶	パン マカロニ オリーブあぶら ホイップクリーム	615	25.5
								784	31.8

\*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

