

令和7年度

1月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日	曜	献立名			ちくほねは	からだの調子を	ねつちから	I値	たんぱく
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯に なる食品	ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品		
9	金	地粉うどん		しっぽくうどん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう	うどん 小麦粉 油	606	24.5
				竹輪の磯辺揚げ(2本) ごまあえ	ちくわ 青のり みそ	長ねぎ 杮杓 小松菜 白菜	里芋 ごま さとう	756	30.1
13	火	麦ごはん		チキンカレー	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ	米 大麦 じゃが芋	634	26.4
				もやし中華和え ヨーグルト	ハム ヨーグルト	ニンニク もやし 小松菜	油 小麦粉 ごま油 さとう ごま	770	31.4
14	水	はちみつパン		いか入り塩焼きそば	牛乳 豚肉 いか	にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン やきそばめん 油	611	25.3
				チキンナゲット(2こ) 大コーンサラダ	鶏肉 カツオブシ	大根 きゅうり コーン	小麦粉 パン粉 ごま油 和風ドレッシング さとう	772	30.8
15	木	わかめごはん		白玉雑煮	牛乳 鶏肉 なると	にんじん 大根 みつば	米 白玉だんご	608	24.6
				豆腐ハンバーグ 照り焼きソース れんこんサラダ	豆腐 ツナ ひじき わかめ	玉ねぎ れんこん 小松菜	でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	732	29.0
16	金	こぎつねずし		ぶりのおろしソースがけ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん いんげん	米 さとう 油	614	24.4
				磯か和え フチたい焼き	ぶり のり あすき	ショウガ 大根 ほうれん草 もやし 白菜	でんぶん 小麦粉	745	29.8
19	月	ごはん		小松菜のみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 小松菜 長ねぎ	米	648	23.9
				そぼろ丼の具 野菜クロquette	鶏肉 豚肉 たまご	ショウガ 玉ねぎ 枝豆 いんげん コーン	さとう 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	788	28.7
20	火	大豆入りカレーピラフ		クリスピーチキン	牛乳 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ ピーマン	米 油 さとう	594	27.7
				わかめスープ いよかん	鶏肉 わかめ 豆腐	もやし 長ねぎ コーン いよかん	小麦粉 パン粉 コーンフレーク ごま油	719	33.5
21	水	コッペパンスライス		豆乳コーンチャウダー	牛乳 ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ コーン	パン じゃが芋 油 オリーブ油	607	22.8
				チキンサラダ ココアカスタードクリーム	鶏肉 たまご 乳製品	パセリ ショウガ レタス キャベツ	片栗粉 さとう コーンスターチ ミルクココア ノンエッグマヨネーズ	765	27.4
22	木	ごはん		すき焼き風煮	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ 白滝	米 さとう 油	600	28.5
				たまご焼き からしあえ	たまご	長ねぎ 小松菜 もやし		734	34.6
23	金	ちゅうかめん		みそラーメン汁	牛乳 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ もやし	ちゅうかめん 油 ごま油	608	23.8
				肉まん風蒸しパン ほうれん草コーンソテー チーズ	豆乳 鶏肉 ベーコン チーズ	キャベツ 長ねぎ ニンニク ほうれん草 コーン	ケーキミックス さとう 小麦粉	751	31.1
26	月	麦ごはん		ハヤシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	米 大麦 じゃが芋 油 小麦粉	675	23.3
				フレンチサラダ 米粉のいちごクレープ	豆乳	ニンニク セロリー キャベツ きゅうり コーン いちご	コンドレッシング フレンチドレッシング 米粉 さとう	811	27.9
27	火	麦ごはん		白菜の豚汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんじん 白菜 ごぼう	米 大麦 里芋 油	639	26.9
				大粒納豆 ミニウィンナー(3本) おかかマヨネーズあえ	納豆 ウィンナー ツナ おかか	長ねぎ こんにゃく ヨウガ キャベツ コーン	ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ	799	33.3
28	水	食パン クリームゴールド		コンソメたまごスープ	牛乳 たまご ハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン クリームゴールド	612	26.5
				鶏肉のパブリカ煮 ミックスポテト	鶏肉 乳製品	ほうれん草 パセリ トマト コーン えだまめ	油 さとう 片栗粉 じゃが芋 マーガリン	735	32.4
29	木	しゃくし菜しめじご飯		白身魚フライ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん しゃくし菜漬け	米 油 ごま油 さとう	576	21.0
				春雨とささみのサラダ 杏仁フルーツポンチ	たら ささみ 豆乳	しめじ キャベツ みかん ぶどう	パン粉 小麦粉 春雨 ごま サイダー	742	27.1
30	金	ごはん		豆腐の中華煮	牛乳 豆腐 豚肉	にんじん 玉ねぎ 竹の子	米 油 ごま油 さとう	630	27.2
				揚げ餃子(2こ) ツナわかめあえ	鶏肉 ツナ わかめ	チンゲン菜 杮杓 ニンニク もやし キャベツ	片栗粉 小麦粉 ごま	804	33.4

*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。

