

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
小鹿野小学校

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	たんぱく質 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	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	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	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 しゅうたけ 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	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 しゅうたけ 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	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	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	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)	しおちゃんこなべ ミートコロケ 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	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	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 えだまめ 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	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 つぼみサラダ	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	たまねぎのみそしる とりにくのなんばんづけ きりほしだいこんのいために	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	みそラーメンじる さいのくにくまじゅう 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	ピピンぱふうチャーハン	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	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	ペ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 きゅうり いんげん おうとう缶みかん缶パイン缶	パン マカロニ オリーブあぶら ホイップクリーム	615	25.5	

*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。

