

1月分学校給食予定献立表

献立目標：郷土の料理・伝統食を知ろう

2023. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	栄養成分	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
10 火	ごはん	米								御前崎小 白羽小 全幼こ 幼 519 19.6 小 648 23.8 中 787 28.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	すふた	でん粉 砂糖	米油	豚肉		人参 ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 かつお 酢 しょうゆ 塩 中華スープ		
	はるさめスープ	春雨	米油	鶏肉		人参 小松菜	しょうが 白菜 干しいたけ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ	砂糖	ごま油				きゅうり 大根	しょうゆ 酢 塩		
11 水	ごはん	米								鏡開き献立 幼 517 19.7 小 642 24.4 中 779 28.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				みりん 酒 塩		
	ごもくそうに	白玉だんご		豆腐		人参	大根 白菜 水菜	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		
	れんこんサラダ		ごま	鮪(まぐろ)油漬け			れんこん キャベツ きゅうり	しょうゆ ごまドレッシング		
12 木	あずきごはん	米 小豆						塩		小正月献立 幼 550 24.3 小 696 30.4 中 867 38.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふステーキのとりそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	米油	豆乳 鶏肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干しいたけ 枝豆	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
	こまつなのピーナッツあえ	砂糖	落花生			小松菜	もやし	しょうゆ		
13 金	かくがたしよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○ 幼 501 19.6 小 615 23.8 中 785 29.8
	みかんジャム	水あめ 砂糖					みかん			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースかけ	でん粉 砂糖	大豆油	卵		トマト		塩 酢 かつお ソース ワイン		
	カリフラワーのクリームに	じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	カリフラワー 玉ねぎ しめじ	ワイン 塩 こしょう コンソメ 洋スープ		
	キャベツとコーンのカレーソテー		米油				キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ カレー粉 しょうゆ		
16 月	ごはん	米								幼 568 21.6 小 715 26.8 中 872 32.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	フカのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	モウカザメ				しょうゆ		
	とりにくとじゃがいものにももの	じゃが芋 砂糖	米油	鶏肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	ほうれんそうのいそかあえ				のり	ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
17 火	カレーピラフ	米 大麦	米油	ウインナー		人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	カレー粉 塩 ワイン コンソメ こしょう		○ 幼 495 21.3 小 618 26.6 中 747 31.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークチャップ	でん粉 砂糖	米油	豚肉			りんご	塩 こしょう かつお ソース		
	レンズまめのスープ	レンズ豆	オリーブ油	ベーコン 豆腐		人参 パセリ	エリンギ 白菜	コンソメ 洋スープ 塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 ソイグ マヨネーズ				きゅうり キャベツ レモン果汁	塩 こしょう		
18 水	ごはん	米								幼 519 21.3 小 655 26.9 中 813 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖 でん粉		鯖(さば) みそ				みりん		
	けんちんじる		ごま油	豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	しょうゆ 塩 だし用削り節		
	チンゲンサイのわふうソテー		ごま油 ごま	豚肉		チンゲンサイ	キャベツ	塩 しょうゆ みりん		
19 木	ざっこくまいいりごはん	米 大麦 ハト麦 きび 黒米 赤米 あわ		大豆			とうもろこし			長野県の郷土料理 幼 522 21.1 小 648 26.2 中 789 31.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりのさんぞくやき	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒		
	きのことあおなのみそしる			豆腐 みそ		小松菜	なめこ しめじ えのきだけ 白菜	だし用削り節		
	きりぼしだいこんのもの	砂糖	米油	豚肉		人参	切干大根 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 昆布だし		
20 金	せわりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 475 20.6 小 621 26.1 中 765 31.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ウインナーのチリソースかけ	砂糖	米油	ウインナー		トマト	にんにく 玉ねぎ	かつお ソース 酢		
	はくさいのたまごスープ	でん粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜	コンソメ 塩 こしょう		
	ブロッコリーサラダ	砂糖	米油			ブロッコリー 人参		酢 塩 こしょう		
	スティックチーズ				チーズ					

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
23 月	ちゅうかめん	小麦粉								御前崎中1年 幼 461 16.6 小 614 21.4 中 769 26.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいがくいも	さつまいも 砂糖 水あめ	米油 ごま					しょうゆ		
	タンメンスープ	でん粉	ごま油	豚肉 なんと		人参	にんにく しょうが もやし 根深ねぎ きくらげ キャベツ	しょうゆ 酢 中華スープ 昆布だし 和風だし 塩 酒 みりん		
	くきわかめのちゅうかいため	砂糖	ごま油	さつまいも	茎わかめ	人参	こんにゃく ごぼう	しょうゆ 和風だし 酒		
24 火	しらすごはん	米 大麦			しらす干し			しょうゆ 塩 酒		御前崎中1年 幼 546 23.7 小 684 29.2 中 829 35.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶりのてりやき	砂糖		鱈(ぶり)				しょうゆ みりん		
	さつまいものみそしる	さつまいも		油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ	えのきたけ 大根	だし用削り節		
	らっかせいのごもくに	砂糖	落花生 米油	ちくわ	こんぶ	人参	こんにゃく ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
25 水	むぎごはん	米 大麦								御前崎中1年 幼 546 20.8 小 686 25.8 中 832 30.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおのりいりたまごやき	砂糖 でん粉	植物油脂	卵	青のり			酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩 昆布だし		
	おまえざきカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	鯉(かつお) 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	酒 酢 和風だし 塩 カレー粉 ソース しょうゆ ケチャップ こしょう R-111		
	だいこんサラダ	砂糖	ごま ごま油				大根 キャベツ ぎゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
26 木	ごはん	米								御前崎中 幼 508 19.5 小 643 24.8 中 784 29.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんべんのちやごころもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
	すきやきに	砂糖		豚肉 豆腐		人参	根深ねぎ 白菜 こんにゃく えのきたけ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	こメロンのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり 子メロン	塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子		
27 金	つゆひかりいりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳		茶	塩		御前崎中 幼 603 23.0 小 720 27.5 中 902 33.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	シイラフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	シイラ				塩 こしょう		
	めキャベツのトマトシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	鶏肉 大豆	クリーム	人参 トマト パセリ	芽キャベツ 玉ねぎ しめじ	R-111 こしょう ソメイ ケチャップ ウイン コソメ 酢 塩		
	ツナひじきサラダ		ソイック マヨネーズ	鰯油漬け	ひじき	人参	キャベツ	酒 しょうゆ みりん 酢		
いちご						いちご				
30 月	かつおごはん	米 大麦 砂糖		鯉			しょうが	しょうゆ 酒		御前崎中 幼 488 21.5 小 607 26.9 中 747 32.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずコロッケ	じゃが芋 砂糖 マッシュポテト パン粉 米粉 小麦粉	大豆油 米油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	いかとだいこんのもの	里芋 砂糖		いか		人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし		
	チンゲンサイのごまじゃこあえ		ごま		しらす干し	チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ		
31 火	むぎごはん	米 大麦								御前崎中2年 池新田幼 幼 580 21.8 小 722 26.8 中 871 31.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくとカシューナッツのいためもの	でん粉 砂糖	米油 カシューナッツ	鶏肉		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープ オリーブオイル		
	ワンタンスープ	ワンタン	ごま油 ごま	豚肉		人参 チンゲン菜	しょうが もやし たけのこ 干しいたけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ 鶏がらスープ こしょう		
	ぼんかん						ぼんかん			

※学校給食摂取基準 小学生3,4年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

