

令和5年 1月



学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしよく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11 水	げんまいりごはん	牛乳	あじつけのり ななくさふうじる あかうおのみりんやき はくさいごまみそあえ	牛乳 のり とりにく とうふ みそ あかうお	こめ 油 さとう ごま	だいこん・にんじん・こまつな しいたけ・しめじ・ほうれんそう はくさい	(小)634 (中)811	24.1 33.9
12 木	とりそぼろごはん	牛乳	かんこくふうチヂミ くりきんとんふうサラダ ぼんかん	牛乳 とりにく あぶらあげ チヂミ	こめ もちごめ 油 さとう さつまいも くり コーンクリームドレッシング	しょうが・にんじん・ごぼう・たけのこ いんげん・キャベツ・きゅうり ぼんかん	675 864	21.8 30.7
13 金	じごなうどん	牛乳	おいわいうどんしる きつねもち ササミのサラダ	牛乳 ふたにく あぶらあげ とりにく なると のり	じごなうどん 油 さとう もち わふうドレッシング	こまつな・にんじん・たまねぎ・ねぎ しめじ・きゅうり・キャベツ	674 862	26.6 37.5
16 月	ごはん	牛乳	ふりかけ おぞうにふうしる いわしのうめに ほうれんそうのいそかあえ	牛乳 とりにく なると のり ふりかけ いわし	こめ 油 さとう さといも だまこもち	だいこん・にんじん・まいたけ・みつば ほうれんそう・もやし・キャベツ うめぼし	648 829	23.4 32.9
17 火	ごまバーガーパン	牛乳	スライスチーズ やさいスープ にこみふうハンバーグ ゆずゼリーポンチ	牛乳 チーズ ウインナー ハンバーグ	ごまバーガーパン 油 さとう ゼリー	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ トマト・りんご・みかん・パイン・もも ゆず	685 876	23.6 33.2
18 水	ごはん	牛乳	さいのくになつとう おやこに ブロッコリーのうめかつおあえ	牛乳 なつとう とりにく たまご あつあげ かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・いんげん ブロッコリー・キャベツ・きゅうり うめぼし	655 838	26.8 37.7
19 木	しゃくしなチャーハン	牛乳	わかめスープ わらじふうかつ さつまいもサラダ きよほうゼリー	牛乳 ベーコン わかめ とりにく ふたにく	こめ もちごめ 油 さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	たまねぎ・えのき・しめじ・にんじん ねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ぶどう しゃくしな	688 880	25.3 35.6
20 金	むぎごはん	牛乳	ポパイカレー ツナとれんこんのサラダ ミックスベリーヨーグルト	牛乳 ふたにく シーチキン ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ かおりごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう にんにく・しょうが・キャベツ・れんこん きゅうり・とうもろこし	661 846	26.1 36.8
23 月	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ しろみざかなのフリッター②②③ ビビンバふうソテー	牛乳 とうふ タラ とりにく わかめ ふたにく みそ	こめ 油 さとう ごま ごま油	にんじん・しめじ・たまねぎ・ねぎ にんにく・しょうが・だいずもやし もやし・ほうれんそう	641 820	25.5 35.9
24 火	ライスボールパン	牛乳	スパゲティミートソース かぼちゃフライ コーンサラダ	牛乳 ふたにく かぼちゃフライ	ライスボールパン 油 さとう スパゲッティ コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・セリ マッシュルーム・パセリ・トマト・かぼちゃ・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	672 860	23.4 32.9
25 水	いろどりごはん	牛乳	おでん キャベツのたくあんあえ だいだいのムース	牛乳 ちくわ たまご こんぶ がんもどき いわしつみれ	こめ 油 さとう こんにやく ごま ムース	だいこん・にんじん・キャベツ もやし・たくあん・だいだい	628 803	22.7 32.0
26 木	やまがたしよくぱん	牛乳	クリームゴールド ワンタンスープ とりにくのバーベキューやき きんゴマごぼうサラダ	牛乳 ふたにく とりにく	やまがたしよくぱん 油 さとう クリームゴールド ワンタン ごま油 ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・にら もやし・しいたけ・にんにく・しょうが レモン・りんご・ごぼう・キャベツ きゅうり	667 853	29.9 42.1
27 金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンしる はるまき だいこんのナムル	牛乳 ふたにく みそ はるまき	ちゅうかめん 油 さとう ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・にんにく もやし・しょうが・とうもろこし・キャベツ にら・だいこん・きゅうり	644 824	24.7 34.8
30 月	ごはん	牛乳	とんじる サバのレモンてりやき ひじきのいために	牛乳 みそ ふたにく とりにく サバ ひじき あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・れんこん・いんげん しいたけ・レモン	652 834	29.5 41.5
31 火	ツイストパン	イコ牛乳	はくさいのクリームスープ とりにくのからあげ②②③ コールスローサラダ	イチゴ牛乳 牛乳 ふたにく とりにく	ツイストパン 油 さとう でんぷん シチュウルウ コールスロドレッシング	はくさい・いんげん・たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	685 876	23.6 33.2

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★12月分給食費の口座振替日は1月31日(火)となっております。残高のご確認をお願いします。

《お知らせ》
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが先月分はすべて不検出でした。



今月の皆野産・秩父郡市産
○さつまいも ○だいこん ○はくさい
○ねぎ ○しめじ ○きゅうり ○しゃくし菜漬け