

令和6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	
	しゅしょく	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
10 水	ごはん	牛乳	あじつけのり ななくさふうじる サバしょうがじょうゆやき はくさいごまみそあえ	牛乳 のり とりにく とうふ みそ サバ	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・しょうが	(小)635 (中)812	26.1 36.5
11 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 イチゴムース	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 ムース	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 いちご	678 867	20.6 28.8
12 金	じごなうどん	牛乳	おいわいうどんしる きつねもち ツナとくきわかめのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ なた わかめ シーチキン	じごなうどん 油 さとう もち ノンエッグマヨネーズ	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・とうもろこし	677 866	25.5 35.7
15 月	げんまいり ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる いわしのうめに きりぼしだいこんのいために	牛乳 みそ いわし ぶたにく あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・きりぼしだいこん いんげん・しいたけ・うめぼし	640 819	25.9 36.2
16 火	ごまバーガーパン	牛乳	スライスチーズ コーンポタージュ にこみふうハンバーグ イタリアンサラダ	牛乳 チーズ ベーコン ハンバーグ	ごまバーガーパン 油 さとう シチュールウ イタリアンドレッシング	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ はくさい・マッシュルーム・トマト・りんご ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	665 851	28.1 39.3
17 水	★皆野小リクエスト献立★ しゃくしなごはん	牛乳	きのこじる グリルチキン あおりんごゼリー	牛乳 みそ とりにく あぶらあげ グリルチキン	こめ もちごめ 油 さとう ゼリー	しめじ・まいたけ・なめこ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・ねぎ・ごぼう いんげん・しゃくしな・しいたけ・りんご	657 840	26.4 36.9
18 木	ごはん	牛乳	にくどうふうじる わらじふうかつ マカロニサラダ	牛乳 みそ とうふ とりにく ぶたにく	こめ 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん・はくさい・ねぎ・しめじ しょうが・こまつな・キャベツ・きゅうり とうもろこし	671 858	28.6 40.0
19 金	むぎごはん	牛乳	ポパイカレー ささみとれんこんのサラダ カップでヤクルト	牛乳 ぶたにく とりにく カップでヤクルト	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	666 852	26.7 37.3
22 月	ごはん	牛乳	ふりかけ おぞうにふうしる きんぴらにくだんご②②③ こまつなのからしあえ	牛乳 ふりかけ かまぼこ とりにく にくだんご	こめ 油 さとう さといも トック(米粉) ごま	だいこん・にんじん・まいたけ・みつば こまつな・きゅうり・ごぼう・たまねぎ キャベツ	643 823	25.3 35.4
23 火	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ しろみざかなフライ ノンエッグタルタルソース こんにやくゼリーポンチ	牛乳 ベーコン タラ	ツイストパン 油 さとう じゃがいも マカロニ ノンエッグタルタルソース こんにやくゼリー	にんじん・たまねぎ・にんにく・キャベツ セロリ・いんげん・パセリ・トマト みかん・パイナップル・もも	654 837	23.3 32.6
24 水	あおなごはん	牛乳	おでん うめかつおあえ あまなつフレッシュゼリー	牛乳 ちくわ たまご こんぶ がんもどき いわし かつおぶし	こめ 油 さとう こんにやく ゼリー	だいこん・にんじん・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・うめぼし あまなつ	635 812	24.4 34.1
25 木	こどもパン	牛乳	はくさいのクリームシチュー とりにくのパーペキューやき コールスローサラダ	牛乳 牛乳 ウインナー とりにく	こどもパン 油 さとう さつまいも シチュールウ コールスロールドレッシング	はくさい・いんげん・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・にんにく・しょうが・パセリ レモン・りんご・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	684 875	28.4 39.7
26 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 ぶたにく 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・はくさい にら・キャベツ・だいこん・きゅうり	660 844	26.3 36.8
29 月	ごはん	牛乳	さいのくになつとう とんじる もうかのたつたあげ はくさいのいそかあえ	牛乳 なつとう みそ ぶたにく あぶらあげ もうか のり	こめ 油 さとう こんにやく さといも	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・はくさい・こまつな	656 839	27.7 38.7
30 火	やまがた しよくばん	牛乳	クリームゴールド スパゲッティミートソース アンサンブルエッグ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご チーズ	やまがたしよくばん 油 さとう クリームゴールド スパゲッティ じゃがいも フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが セロリ・マッシュルーム・パセリ・トマト キャベツ・カリフラワー・とうもろこし きゅうり	649 830	23.4 32.7
31 水	サケチャーハン	牛乳	タコがたタコやき はるさめサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳 サケ タコがたタコやき	こめ もちごめ 油 さとう ごま はるさめ ヨーグルトゼリー	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ねぎ にんにく・しょうが・しいたけ・キャベツ きゅうり・きくらげ・もやし	643 823	24.4 34.1

※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。



今月の皆野産・秩父郡市産

- さつまいも
- ねぎ
- はくさい
- まいたけ
- しめじ
- きゅうり
- しゃくし菜漬け
- みそ
- しょうゆ