

2024年

1月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーの もとになるもの	おもにからだを作るも とになるもの	おもにからだのちょうしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10	水	○	ミルクパン	豆腐クリーム煮 ツナサラダ	ミルクパン マカロニ ごま ごまあぶら あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ みそ ベーコン かいそう	たまねぎ にんじん コーン だいこん きゅうり えだまめ にんにく	小 中	605 765	23.7 29
お正月献立・鏡開き										
11	木	○	麦ごはん	雑煮 ぶりフライ 紅白なます	こめ むぎ きょうかまい さといも あぶら もち さとう ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ぶりフライ	はくさい にんじん だいこん みずな しいたけ ごぼう	小 中	736 888	24.2 27.2
12	金	○	麦ごはん	みそワタンスープ チヂミ きんぴら	こめ むぎ きょうかまい ワタニ コンにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ くきわかめ ベーコン みそ	たまねぎ もやし にんじん きくらげ コーン チヂミ ごぼう ねぎ	小 中	656 811	19 22.4
受験応援献立										
15	月	○	ゆかりごはん	雑煮 チキンカツ れんこんマヨサラダ	こめ むぎ きょうかまい あぶら うどん ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ ツナ わかめ チキンカツ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ゆかり しいたけ れんこん きゅうり	小 中	687 897	23.8 29.8
16	火	○	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごまネーズあえ 手作りふりかけ	こめ むぎ きょうかまい さとう こんにやく じゃがいも あぶら でんぶ ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう かつおぶし だいす ちくわいりこ あつあげ ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん きりほしだいこん キャベツ しょうが	小 中	665 842	23.8 28.7
17	水	○	ココアパン	ポークビーンズ ほうれん草オムレツ フレンチサラダ	ココアパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう なまクリーム オムレツ ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり グリーンピース にんにく	小 中	642 824	24.9 31.3
18	木	○	麦ごはん	クイッティオスープ やきぎょうざ 梅肉あえ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう クイッティオ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	キャベツ たまねぎ きくらげ もやし きゅうり うめ にんじん	小 中	587 800	17.8 23.2
くまさんデーやまが地区										
19	金	○	麦ごはん	お姫さんだんご汁 大豆と豆腐のフライ 野菜なます	こめ むぎ きょうかまい こむぎ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ だいす ととうふのフライ	しいたけ にんじん だいこん きゅうり りんご みかん ねぎ ごぼう	小 中	725 896	24.9 28.9
給食始まりの献立										
22	月	○	麦ごはん	真だくさんみそ汁 一食のり 鮭のしお焼き 野菜と漬物の和え物	こめ むぎ きょうかまい さといも ごま ふしそめん	ぎゅうにゅう とうふ サケ のり なんかんあげ みそ	にんじん ごぼう つぼづけ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	小 中	603 773	28.3 34.4
大正12年の給食										
23	火	○	栄養 五色ごはん	すいとん さつまいもと小魚の揚げ煮 みかん	こめ さといも さつまいも さとう すいとん あぶら	ぎゅうにゅうく ぶたにく なんかんあげ だいす いりこ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ みかん えだまめ はくさい ねぎ	小 中	644 799	20.2 24.2
昭和27年の給食										
24	水	○	コッペパン	豆腐スープ いちごジャム くじらメンチカツ キャベツの甘酢あえ	コッペパン こめ さとう じゃがいも いちごジャム あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう くじらメンチカツ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ	小 中	670 790	25.9 30.1
昭和52年の給食										
25	木	○	麦ごはん	カレー だいこんサラダ りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいもアーモンド ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり しょうが えだまめ りんご	小 中	656 846	19.4 23.6
南関町の食材献立										
26	金	○	南関あげの ませごはん	節そうめん汁 いわし入りハンバーグ マカロニサラダ	こめ きょうかまい マカロニ さとう あぶら じゃがいも ふしそめん ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ ハム わかめ いわし入りハンバーグ	にんじん ごぼう えのきたけ キャベツ しいたけ ねぎ	小 中	643 790	23.1 28.6
29	月	○	麦ごはん	里芋のみそ汁 カレーコロッケ ごまあえ	こめ むぎ きょうかまい さといも カレーコロッケ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ わかめ みそ	だいこん はくさい ねぎ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう	小 中	655 796	18.8 21.7
30	火	○	麦ごはん	トックスープ とり肉のマーマレード焼き もやしときくらげの中華和え	こめ むぎ きょうかまい あぶら ごま とつく マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ もやし きくらげ	小 中	654 834	24.3 29.3
第四小リクエスト										
31	水	○	★あげパン	ポトフ コールスローサラダ	コッペパン くろざとう じゃがいも きなこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ いんげん コーン カリフラワー	小 中	621 802	21.4 26.4

*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。