

令和6年1月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい			Ecal kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	
9	火	ごはん	牛乳 すき焼き風 ぶりフライ パックソース 紅白なます	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 ぶりフライ	こんにゃく はくさい にんじん 京ねぎ だいこん すだち酢	米 もちふ 油 さとう ごま	655
10	水	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 とり肉 みそ ほぐしささみ わかめ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ にんにく しょうが もやし キャベツ	米 油 さとう でんぶん 香味中華ドレッシング	625
11	木	ごはん	◆カレーライス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 とり肉 豆乳ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ すりおろしりんご みかん パイナップル もも	米 油 じゃがいも カレールウ さとう	624
12	金	ごはん	寄せ鍋 厚焼き卵 もやしのあえもの	牛乳 とり肉 豆腐 野菜団子 厚焼きたまご	はくさい にんじん だいこん 京ねぎ えのきたけ もやし こまつな	米 マロニー さとう	616
15	月	少なめ 菜めし	◆わかめ肉うどん 切り干し大根のナムル	牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ	たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ 切り干しだいこん こまつな パプリカ 菜めしの素	米 うどん さとう 油 韓国ナムルドレッシング	587
16	火	ごはん	さばの塩焼き ゆかりあえ 沢煮椀	牛乳 さば ぶた肉 油揚げ	はくさい 赤しそ だいこん にんじん こまつな こんにゃく ごぼう ねぎ	米	618
17	水	ごはん	ジャーチャン豆腐 パンパンジー	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ ほぐしささみ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 生いたけ えだまめ キャベツ だいこん	米 油 さとう でんぶん パンパンジードレッシング	614
18	木	ごはん	肉じゃが ゆず酢あえ ◆青りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ちりめん	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ はくさい こまつな ゆず酢	米 じゃがいも 油 さとう 青りんごゼリー	680
19	金	ごはん	ヤンニョムチキン 卵入り春雨スープ	牛乳 とり肉 たまご	にんにく にら にんじん たまねぎ 生しいたけ チンゲンサイ	米 でんぶん 油 さとう ごま油 ごま はるさめ	671
22	月	ごはん	豚肉と大根のみそ煮 ごまあえ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ うずら卵 みそ ツナ	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな はくさい	米 油 さとう ごま	585
23	火	麦ごはん	ハヤシライス 枝豆とキャベツのサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン えだまめ	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシウ デミグラスソース コールスロウドレッシング	632
24	水	ごはん	いわしの甘露煮 おひたし ふしめん汁	牛乳 いわしの甘露煮 とり肉 かまぼこ わかめ	こまつな もやし たまねぎ にんじん 生しいたけ はくさい	米 さとう ふしめん	596
25	木	ごはん	筑前煮 ブロッコリーのおかかあえ 阿波ういろ	牛乳 とり肉 ちくわ 味かつお	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 干しいたけ えだまめ ほうれんそう はくさい ブロッコリー	米 油 さとう 阿波ういろ	585
26	金	ごはん	からあげのすだち風味 豚汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	すだち酢 だいこん にんじん こんにゃく こまつな ごぼう ねぎ	米 でんぶん 油 さとう さつまいも	653
29	月	あわぎゅー 混ぜごはん	♥とり肉と野菜の豆乳みそ汁 ならえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ ちりめん とり肉 豆腐 みそ 豆乳 油揚げ	しょうが にんじん しめじ はくさい こまつな ねぎ れんこん だいこん ゆず酢	米 さとう 油 ごま	625
30	火	ごはん	さわらのみぞれかけ けんちゃん煮	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 さとう さといも ごま油	609
31	水	ごはん	タコライス ♥ほうれん草のぼかぼかスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ コーン ほうれんそう にんにく	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	669

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 (小学校 中学年基準)

♥ 29日(月)の「とり肉と野菜の豆乳みそ汁」は、高川原小学校6年桑村陸さんが考えてくれた献立です。

♥ 31日(水)の「ほうれん草のぼかぼかスープ」は、石井中学校1年田中優希さんが考えてくれた献立です。

◆は、小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト献立です。

石井町産の野菜

1月の石井町産の野菜は、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、はくさいです。

