

令和6年度

1月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター  
小学校

日 曜	献立名			ち 血や肉、 ほ 骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	なつ ちから 熱や力のもとに なる食品	I献 - kcal	たんぱく くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
9 木	むぎごはん	MILK	ハヤシチュー コールスローサラダ チーズ(2こ)	牛乳 とりにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ ニンニク キャベツ コーン	米 こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	624 760	25.8 30.5
10 金	じごなうどん	MILK	きつねうどんじる てんぷら(さつまいも ウィナー) ごまあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく なると ウィナー みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ 杮揚げ はくさい こまつな	地粉うどん こむぎこ ごま さとう	633 757	24.7 29.7
14 火	ごはん	MILK	なめこのみそしる さばのみそに ごもくきんぴら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ さば ぶたにく ちくわ	にんじん なめこ ながねぎ ごぼう こんにゃく ピーマン	米 さとう ごまあぶら あぶら ごま	616 769	27.0 33.4
15 水	こどもパン	コーヒ MILK	はくさいのクリームに ハンバーグ てりやきソース コーンサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ ツナ	にんじん たまねぎ はくさい パセリ キャベツ コーン	パン こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう かたくりこ わふうドレッシング	637 819	25.0 31.7
16 木	あかまいごはん ごましお	MILK	しらたまそうに いかメンチカツ いりたまごあえ	牛乳 とりにく かまぼこ いか たまご	にんじん みずな 杮揚げ だいこん ほうれんそう キャベツ	あかまい しらたまだんご こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ごま	632 800	22.8 27.9
17 金	こぎつねすし	MILK	とりにくのからあげ いそかあえ ミニたいやき	牛乳 とりにく あぶらあげ のり あずき	にんじん いんげん コンブヨウガ ほうれんそう もやし はくさい	米 さとう かたくりこ あぶら こむぎこ	627 750	27.7 33.1
20 月	ごはん	MILK	みそのっぺいじる おおつなっとう たまごやき からしあえ	牛乳 とりにく あつあげ みそ なっとう たまご	にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく ショウガ こまつな もやし	米 さといも あぶら かたくりこ さとう	601 738	28.4 34.5
21 火	ごはん	MILK	とうふのチリソースに ポークしゅーまい(2こ) はるさめサラダ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく ちくわ ハム	にんじん たまねぎ グリンピース コンブヨウガ トマト キャベツ	米 さとう ごま こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま	626 755	26.8 31.2
22 水	しょくパン クリーミーゴールド	MILK	ABCマカロニのスープ とりにくのパンこやき トマトソース フレンチサラダ	牛乳 にゅうせいひん ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ セロリー コーン パセリ トマト キャベツ レタス	パン クリーミーゴールド じゃがいも マカロニ パンこ あぶら オリーブあぶら さとう	610 780	26.3 33.4
23 木	ひじきごはん	MILK	たらフライ おかかマヨネーズあえ とうにゅうプリン	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ たら カツオブシ とうにゅう	にんじん ごぼう ブロッコリー はくさい コーン	米 さとう あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	645 767	24.4 28.9
24 金	ちゅうかめん	MILK	ごもくラーメンじる ココアむしパン じゃこわかめサラダ	牛乳 ぶたにく いか じゃこ わかめ とうにゅう	にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ 杮揚げ コンブヨウガ もやし	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ケーキックス チョコレート さとう ココア ちゅうかドレッシング	621 756	25.3 30.4
27 月	ごはん	MILK	だいこんのみそしる チキンチンごぼう ポテトサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ハム	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう えだまめ きゅうり	米 かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	628 ---	25.0 ---
28 火	むぎごはん	中学校3年生リクエストメニュー MILK	チキンカレー かみかみあえ いちごゼリー	牛乳 とりにく いか	にんじん たまねぎ ニンニクショウガ だいこん きゅうり いちご	米 じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう	627 770	23.4 28.2
29 水	くろパン	MILK	わふうスパゲッティ にくだんご(2こ) こまつなとれんこんのサラダ	牛乳 とりにく ささみ	にんじん たまねぎ しめじ しゃくしなづけ ニンニク れんこん こまつな	パン スパゲッティ あぶら ごまドレッシング さとう パンこ	601 789	25.7 32.8
30 木	わかめごはん	MILK	しおちゃんこなべ ミートコロッケ いよかん	牛乳 とうふ とりにく にくだんご ぶたにく わかめ	にんじん はくさい えのき ながねぎ たまねぎ いよかん	米 じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	634 802	24.6 30.3
31 金	ごはん	MILK	わかめスープ ぶたにくのブルコギ あげぎょうざ(2こ)	牛乳 わかめ とりにく ぶたにく	にんじん もやし コーン ながねぎ たまねぎ ニら キャベツ	米 ごまあぶら あぶら ごま さとう こむぎこ	596 751	25.5 31.4

\*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



新年あけまして  
おめでとうございます。  
本年もよろしくお願  
い致します。

