

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  
小鹿野中学校

日 曜	献立名			ちくちく、ちくちく、ちくちく	からだの調子を	ちくちく、ちくちくのもとに	I材料 - kcal	たんぱく質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
9 木	麦ごはん	MILK	ハヤシシチュー	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ しめじ	米	624	25.8
			コールスローサラダ チーズ(2こ)	ハム チーズ	ニンニク キャベツ コーン	小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	760	30.5
10 金	地粉うどん	MILK	きつねうどん汁	牛乳 油揚げ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	地粉うどん 小麦粉	633	24.7
			天ぷら(さつま芋 ウィンナー) ごま和え	なると ウィンナー みそ	しつじゆ 白菜 小松菜	ごま さとう	757	29.7
14 火	ごはん	MILK	なめこのみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ	にんじん なめこ 長ねぎ	米 さとう	616	27.0
			鯖のみそ煮 五目きんぴら	みそ 鯖 豚肉 ちくわ	ごぼう こんにゃく ピーマン	ごま油 油 ごま	769	33.4
15 水	こどもパン	MILK	白菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 白菜	パン 小麦粉 バター 油	637	25.0
			ハンバーグ 照り焼きソース コーンサラダ	豚肉 ツナ	パセリ キャベツ コーン	じゃが芋 さとう 片栗粉 和風ドレッシング	819	31.7
16 木	赤米ご飯 ごま塩	MILK	白玉雑煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ	にんじん 水菜 しつじゆ	赤米 白玉だんご	632	22.8
			いかメンチカツ いり卵和え	いか たまご	大根 ほうれん草 キャベツ	小麦粉 パン粉 さとう ごま油 ごま	800	27.9
17 金	こぎつねずし	MILK	鶏肉の唐揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん いんげん	米 さとう	627	27.7
			磯か和え ミニたい焼き	のり あずき	コンクヨウカ ほうれん草 もやし 白菜	片栗粉 油 小麦粉	750	33.1
20 月	ごはん	MILK	みそのっぺい汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ	にんじん 大根 長ねぎ	米 里芋 油	601	28.4
			大粒納豆 たまご焼き からし和え	みそ 納豆 たまご	こんにゃく ショウガ 小松菜 もやし	片栗粉 さとう	738	34.5
21 火	ごはん	MILK	豆腐のチリソース煮	牛乳 豆腐 鶏肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 さとう 油	626	26.8
			ポーク焼売(2こ) 春雨サラダ	豚肉 ハム	コンクヨウカ トマト キャベツ	小麦粉 春雨 ごま油 ごま	755	31.2
22 水	食パン クリーミーゴールド	MILK	ABCマカロニのスープ	牛乳 乳製品	にんじん 玉ねぎ セロリー	パン クリーミーゴールド	608	26.2
			鶏肉のパン粉焼き トマトソース フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	コーン パセリ トマト キャベツ レタス	じゃが芋 マカロニ パン粉 油 オリーブ油 さとう	780	33.4
23 木	ひじきごはん	MILK	たらフライ	牛乳 ひじき 鶏肉	にんじん ごぼう	米 さとう 油	645	24.4
			おかかマヨネーズ和え 豆乳プリン	油揚げ たら カツオブシ 豆乳	ブロッコリー 白菜 コーン	小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	767	28.9
24 金	ちゅうかめん	MILK	五目ラーメン汁	牛乳 豚肉 いか	にんじん 白菜 竹の子	ちゅうかめん 油 ごま油	621	25.3
			ココア蒸しパン じゃこわかめサラダ	じゃこ わかめ 豆乳	チンゲンサイ しつじゆ コンクヨウカ もやし	ケーキックス チョコレート さとう ココア 中華ドレッシング	756	30.4
27 月	振替休業日のため給食なし							
28 火	麦ごはん	MILK	チキンカレー	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ニンニクショウガ	米 じゃが芋 小麦粉	627	23.4
			かみかみ和え いちごゼリー	いか	大根 きゅうり いちご	油 ごま油 ごま さとう	770	28.2
29 水	黒パン	MILK	和風スパゲッティ	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ しめじ	パン スパゲッティ	601	25.7
			肉団子(3こ) 小松菜とれんこんのサラダ	ささみ	しゃくし菜漬け ニンニク れんこん 小松菜	油 ごまドレッシング さとう パン粉	789	32.8
30 木	わかめごはん	MILK	塩ちゃんこ鍋	牛乳 豆腐 鶏肉	にんじん 白菜 えのき	米 じゃが芋 小麦粉	634	24.6
			ミートコロッケ いよかん	肉団子 豚肉 わかめ	長ねぎ 玉ねぎ いよかん	パン粉 油	802	30.3
31 金	ごはん	MILK	わかめスープ	牛乳 わかめ 鶏肉	にんじん もやし コーン	米 ごま油 油 ごま	596	25.5
			豚肉のブルコギ 揚げ餃子(3こ)	豚肉	長ねぎ 玉ねぎ ニラ キャベツ	さとう 小麦粉	751	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。

