

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
小鹿野小学校

日 曜	献立名			ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に	からだの調子を ちようし	ねつ ちから 熱や力のもとに	I補給 - 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	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
9 木	むぎごはん		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 <small>ノンエッグマヨネーズコンドレッシング</small>	624 760	25.8 30.5
10 金	じごなうどん		きつねうどんじる <small>てんぷら(さつままいも ウィンナー)</small> ごまあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく なると ウィンナー 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		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 こんにやく 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		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 パター 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		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 みすな 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		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 ニンニク 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		みそのっぺいじる おおつなとう たまごやき からしあえ	牛乳 とりにく あつあげ みそ なとう たまご	にんじん だいこん ながねぎ こんにやく 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		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 ニンニク 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		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		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		ごもくらーめんじる 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 ニンニク 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		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		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		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		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		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 ニラ 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。

