

| 令和6年01月 | | 小A | | 予定献立表 | | | 中洲小学校 |
|-----------|---|---|---|--|---|-------------|-------|
| 日付 | 献立名 | 食品の主なはたらき | | | | エネルギー(kcal) | |
| | | エネルギーのもとになる | 体をつくるもとになる | 体の調子を整えるもとになる | その他 | たんぱく質(g) | |
| 10 (水) | 【地場産物を使用した料理(れんこん)】 ごはん 牛乳 若鶏とれんこんの甘酢あえ 中華スープ みかん | 精白米 さつまいも 片栗粉 油 サラダ油 上白糖 マロニー ごま油 | 牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン | れんこん にんじん しょうが たまねぎ たけのこゆで 生きくらげ はくさい ねぎ うんしゅうみかん | 食塩 こしょう白 しょうゆ 酢 水 チキンブイヨン | 654 19.7 | |
| 11 (木) | バターロール 牛乳 ポトフ フレンチサラダ | バターロールパン ジャがいも | 牛乳 牛肉もも角切り ベーコン ロースハム千切り | にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ホールコーン冷凍 | ローリエ 食塩 こしょう白 赤ワイン スープストック チキンブイヨン 水 フレンチドレッシング1リットル | 620 24.9 | |
| 12 (金) | 【お正月にちなんで】 ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 | 精白米 上白糖 片栗粉 白玉餅 | 牛乳 さわら 油揚げ 若鶏肉むねぎざみ かまぼこ | だいこん にんじん ゆず果汁 ごぼう ほうれんそう | 食塩 みりん* しょうゆ 水 酢 削りぶし(だし) だし昆布 | 559 26.7 | |
| 15 (月) | ごはん 牛乳 若鶏の青大豆みそ焼き 小松菜の炒め煮 のっぺい汁 | 精白米 上白糖 ごま油 つきこんにやく さといも 片栗粉 | 牛乳 若鶏肉ももカツ用 青大豆ペースト 中みそ さつま揚げ 油揚げ | こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ | 食塩 みりん* 酒 水 しょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) | 564 25.2 | |
| 16 (火) | キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル | 中華めん 油 上白糖 ごま油 | 豚肉もも 中みそ 牛乳 冷凍しゅうまい | にんにく にんじん たまねぎ 味付けしなちく(レトルト) はくさいキムチ ころ だいこん ほうれんそう 白ねぎ | チキンブイヨン 酒 しょうゆ みりん* 水 酢 | 588 27.6 | |
| 17 (水) | ごはん 牛乳 おでん はくさいの甘酢あえ | 精白米 こんにやく さといも 上白糖 | 牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ うずら卵水煮 ちくわ しらす干し小 | だいこん にんじん はくさい こまつな しょうが | 酒 しょうゆ 洋からし粉 だし昆布 水 酢 | 536 23.8 | |
| 18 (木) | 胚芽パン 牛乳 若鶏とじゃがいものグラタン 野菜スープ ブルーーン | 胚芽パン サラダ油 ジャがいも | 牛乳 若鶏肉ももきざみ 調理用牛乳 ミックスチーズ ベーコン 冷凍手芋豆 | にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト パセリ はくさい ブルーーン個袋 | ホワイトルウ 食塩 こしょう白 グラタン皿90mm* しょうゆ チキンブイヨン 水 | 676 27.4 | |
| 19 (金) | 高野豆腐の そぼろかけごはん 牛乳 小松菜のからしあえ みかん | 精白米 サラダ油 上白糖 | 若鶏肉ももミンチ 高野豆腐 牛乳 | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 乾しいたけ ねぎ こまつな 切干しだいこん うんしゅうみかん | 酒 食塩 みりん* しょうゆ 削りぶし(だし) 水 酢 洋からし粉 | 543 21.7 | |
| 22 (月) | 【郷土料理(高知県)】 ごはん 牛乳 さばのゆず香焼き ぐる煮 どろめ汁 | 精白米 サラダ油 さといも こんにやく 上白糖 | 牛乳 さば 若鶏肉ももきざみ 豆腐 塩蔵わかめ しらす干し小 中みそ 赤みそ | ゆず果汁 ごぼう にんじん だいこん 乾しいたけ たまねぎ ねぎ | しょうゆ 酒 みりん* 煮干し(だし) 水 | 560 27.2 | |
| 23 (火) | ごはん 牛乳 厚あげとキャベツの 甘辛みそいため煮 水菜のあえ物 | 精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 | 牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ ひじき | にんにく しょうが にんじん キャベツ しめじ ねぎ みずな だいこん | 酒 しょうゆ トウバンジャン 酢 | 568 24.2 | |
| 24 (水) | カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト | 精白米 サラダ油 ジャがいも 上白糖 ごま油 | 牛肉スライス 豚レバーチップ レンズ豆水煮 牛乳 海藻ミックス しらす干し小 ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース冷凍 こまつな キャベツ | 赤ワイン ローリエ カレー粉 食塩 こしょう白 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢 | 595 24.9 | |
| 25 (木) | カツパバーガー 牛乳 ビーンズスープ ぼんかん | コッペパン(丸・スライス横) 小麦粉 パン粉 油 | 豚肉ロースカツ用 牛乳 ベーコン レンズ豆水煮 ミックスビーンズ | キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ ぼんかん | 食塩 こしょう白 ケチャップソース小袋 しょうゆ チキンブイヨン スープストック 水 | 681 30.5 | |
| 26 (金) | ごはん 牛乳 みそ肉じゃが キャベツの酢の物 | 精白米 サラダ油 ジャがいも 糸こんにやく 上白糖 | 牛乳 豚肉もも 中みそ しらす干し小 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな | 酒 しょうゆ みりん* 一味 水 酢 | 521 21.9 | |
| 30 (火) | 【給食週間にちなんで】 玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮つけ ずいとん | 玄米 精白米 ごま油 上白糖 白玉粉 小麦粉 | 牛乳 さけ さつま揚げ 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ | にんじん 切干しだいこん 冷凍さやいんげん ごぼう だいこん はくさい ねぎ | 食塩 酒 しょうゆ 水 削りぶし(だし) だし昆布 | 564 30.9 | |
| 31 (水) | 【郷土料理(岡山県)】 たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁 黒豆(小袋) | 精白米 上白糖 つきこんにやく さといも | たこ乱切 牛乳 しらす干小 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ ロースト黒まめ小袋 | むきえだまめ冷凍 れんこん にんじん 花切りだいこん ごぼう だいこん ねぎ | 酒 みりん* しょうゆ 食塩 酢 一味 煮干し(だし) 水 | 513 26.9 | |

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く) 10日 12日 15日 19日 22日 23

日 26日 31日