令和6年01月	中

予定献立表

庄学校給食共同調理場

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) 八訂
		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)	*【季節の料理(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 ○でん粉 ○白玉餅	○牛乳 ○さわら ○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○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	700 31.5
11 (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 プルーン	○胚芽パン ○じゃがいも ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○調理用牛乳 ○ミックスチーズ ○ベーコン ○冷凍手芒豆	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○はくさい ○パセリ ○プルーン個袋	○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	805 33.6
12 (金)	*【地場産物を使用した料理】* ごはん 牛乳 *若鶏とれんこんの甘酢あえ* 卵入り中華スープ みかん	○精白米 ○でん粉 ○さつまいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○卵	○れんこん ○にんじん ○しょうが ○たまねぎ ○きくらげ ○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	819 25.1
15 (月)	ごはん 牛乳 おでん はくさいの甘酢あえ ぽんかん	○精白米 ○こんにゃく ○さといも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○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 ○ぽんかん	○酒 ○しょうゆ ○だし昆布 ○水 ○酢	681 29.2
16 (火)	キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル	○学校給食用中華めん ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳	○にんじん ○たまねぎ ○はくさい キムチ ○にら ○にんにく ○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 ○冷凍しゅうまい ○酢	776 35
17 (水)	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 ○つきこんにゃく ○さといも ○でん粉	○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)	700 29.5
18 (木)	カツバーガー(手作り) 牛乳 ビーンズスープ	○コッペパン ○小麦粉 ○パン粉 ○油 ○サラダ油	○豚肉ロースカツ用 ○卵 ○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	○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	771 34.1
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 ○三温糖 ○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	712 26.1
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 ○こんにゃく ○三温糖	○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	705 32.2
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 黒豆(小袋)	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤みそ ○ひじき ○ロースト黒まめ 小袋	○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	727 32.5
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 ○じゃがいも ○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 ○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	765 29.1
25 (木)	パン 牛乳 若鶏のから揚げ れんこんサラダ コンソメスープ	○コッペパン ○でん粉 ○油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン	○れんこん ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○セロリー ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○サウザンドアイランドドレッシング 1k ○チキンブイヨン ○しょうゆ ○スープストック ○水	751 31.1
26 (金)	ごはん 牛乳 もち麦入りしょうが鍋 くきわかめの酢の物 みかん	○精白米 ○もち麦 ○こんにゃく ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○塩蔵くきわかめ	○にんじん ○だいこん ○はくさい ○しめじ ○ねぎ ○しょうが ○こまつな ○キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん＊ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○酢 ○一味	679 23
29 (月)	*【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* *すいとん*	○アルファー化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○白玉粉 ○小麦粉	○牛乳 ○さけ ○さつま揚げ ○油揚げ	○切干しだいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ごぼう ○だいこん ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○水 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	702 34.4
30 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のゆずみそからめ ほうれん草のおかかあえ わかめ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○だいず ○中みそ ○糸がつお ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○ゆず 果汁 ○ほうれんそう ○はくさい ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	722 31.8
31 (水)	*【郷土料理(岡山県)】* *たこめし* 牛乳 *宝島寺漬け* 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○さといも	○たこ 乱切 ○牛乳 ○しらす干し小 ○豚肉もも ○油揚げ ○赤みそ ○中みそ	○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	615 29

※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、17日、19日、22日、23日、26日、30日、31日