

1月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるも とになる	体の調子を整え、病気をしな い丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力 もとなる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
8 / 水	全幼稚園	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 にら玉汁	牛乳 鶏肉 さばの味噌煮 ひじき 油揚げ 大豆 鶏卵 みそ にぼしこ	にんじん いんげん にら 長ねぎ こんにゃく	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	— 666 715	— 29.0 30.4	— 20.7 21.4	— 2.56 2.76
9 / 木	全幼稚園	ごはん 牛乳 白身魚のフライ もやしのラー油漬け 鮭ボールの石狩汁風	牛乳 白身魚のフライ 鮭ボール 豆腐 みそ	もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ だいこん ごぼう 白菜 こんにゃく	ごはん 油 ごま油 ラー油	— 665 762	— 25.3 29.8	— 20.1 22.6	— 2.27 2.60
10 / 金	全幼稚園	ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ トックスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり にんじん 中華クラゲ だいこん 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜キムチ	ごはん はるさめ 白ごま 油 ごま油 三温糖 トック	— 694 748	— 20.9 22.1	— 18.1 18.6	— 2.07 2.23
14 / 火	全幼稚園	コッペパン 牛乳 いちごジャム 鶏肉のカレーニエル 寒天サラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 わかめ 脱脂粉乳 寒天	しょうが きゅうり キャベツ 白菜 にんじん グリンピース たまねぎ	コッペパン いちごジャム 油 小麦粉 じゃがいも 中華ドレッシング ベジマールウ	— 689 806	— 30.6 36.2	— 20.5 23.1	— 3.19 3.72
15 / 水	お正月献立	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き なます風サラダ 白玉雑煮	牛乳 さわらの西京焼き ハム 鶏肉 かまぼこ	コーン にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう ほうれん草	ごはん 三温糖 白玉もち	445 636 704	20.4 26.4 29.7	9.3 13.7 14.9	2.07 2.35 2.62
16 / 木	社川小学校 希望献立	キムチチャーハン 牛乳 鶏ささみのレモンソース 青菜のごま和え ワンタンスープ チョコクレープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 なると	にんじん にんにく たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ ほうれん草 もやし メンマ	ごはん 油 かたくり粉 三温糖 白ごま ワンタン チョコクレープ	590 795 921	28.7 35.3 41.4	23.8 29.7 32.5	3.01 3.42 3.92
17 / 金	棚幼・近幼	ごはん 牛乳 鮭塩焼き 昆布とごぼうの炒め煮 豚汁	牛乳 鮭切り身 鶏肉 昆布 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こんにゃく	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	467 662 732	22.6 28.8 32.4	15.4 20.6 22.4	2.09 2.41 2.64
20 / 月		ゆかりごはん 牛乳 さんま甘露煮 ごま和え すまし汁	牛乳 さんま甘露煮 豆腐 かまぼこ	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ	ゆかりごはん 白ごま 三温糖 ふ	521 627 662	19.2 23.7 24.7	16.1 20.5 20.8	2.87 3.18 3.39
21 / 火	高幼・近幼	黒砂糖食パン 牛乳 ハムチーズピカタ フルーツクレーミー 野菜スープ	牛乳 ハムチーズピカタ ヨーグルト クレーミーホイップ ベーコン	バナナ バイン缶 みかん缶 もも缶 りんご缶 たけのこ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	黒砂糖食パン カクテルゼリー	503 690 844	17.8 24.6 30.3	15.8 21.8 25.9	2.26 2.83 3.66
22 / 水		麦ごはん 牛乳 ショールンポー はくさいサラダ チキンカレー	牛乳 ショールンポー ハム 鶏肉	白菜 きゅうり だいこん すりおろしりんご たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが トマトビュレ	麦ごはん 青じそドレッシング じゃがいも カレールウ	498 706 910	15.0 21.3 26.5	16.8 22.0 29.0	2.85 3.23 4.21

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるもの になる	体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力の もとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
23 / 木	社幼	ごはん 牛乳 メンチカツ ビーフンの五目炒め 白菜汁	牛乳 メンチカツ 豚肉 わかめ 豆腐 にぼしこ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ 白菜 もやし 長ねぎ	ごはん 油 ビーフン ごま油	469 674 805	17.8 23.7 27.6	14.7 21.0 24.3	2.83 3.21 3.59
24 / 金		中華めん 牛乳 肉団子 バンバンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	牛乳 肉団子 チキン水煮 豚肉 なた	キャベツ きゅうり にんにく しょうが にんじん もやし メンマ こまつな たまねぎ 長ねぎ	中華めん マヨネーズ 白ごま 三温糖 しょうゆラーメンスープ 油 ラー油	528 652 872	23.8 29.4 39.4	14.9 20.1 22.3	2.48 2.81 3.37
27 / 月	棚幼	ごはん 牛乳 生揚げのマーボー炒め キムチ風サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 生揚げ カニカマ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 白菜 長ねぎ コーン きゅうり	ごはん 油 ごま油 三温糖 白ごま かたくり粉 ラー油	448 649 716	17.7 24.3 26.5	16.2 21.9 23.7	1.43 1.68 1.96
28 / 火		コッペパン 牛乳 りんごジャム スコッチエッグ コーンサラダ かぼちやのポターージュ	牛乳 スコッチエッグ 鶏肉 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム かぼちや グリンピース	コッペパン りんごジャム マヨネーズ ベシヤメルウ 油	520 696 851	19.2 26.2 32.7	16.6 22.7 27.4	2.69 3.31 4.16
29 / 水		ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き 凍み豆腐の卵とじ 道産子汁	牛乳 白身魚切り身 豚肉 凍み豆腐 鶏卵 ベーコン みそ	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ なら もやし コーン	ごはん 三温糖 白ごま 油 バター	445 642 708	22.5 28.9 32.5	14.1 19.5 20.9	2.73 3.11 3.43
30 / 木	社小 <small>かみかみ献立</small>	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 いかになんじん なめこ汁	牛乳 にしんの照り煮 するめ 青大豆 豆腐 にぼしこ みそ	にんじん なめこ 長ねぎ 白菜 だいこん	ごはん	439 628 698	21.7 28.0 31.2	12.2 16.7 18.5	1.61 1.83 2.06
31 / 金		ソフトめん 牛乳 白菜の浅漬け もちもちおいも カレー汁	牛乳 わかめ 鶏肉	白菜 きゅうり にんじん たくあん しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく トマトピューレ	ソフトめん もちもちおいも 白ごま じゃが芋 カレールウ	581 708 905	16.5 21.5 26.3	15.7 20.8 23.9	3.34 3.77 4.62
						490	20.1	15.1	2.39
1カ月平均						675	26.3	20.6	2.78
						786	30.6	23.1	3.23

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。