

令和6年



# 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			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
						kcal	g	g	g
9 / 火	全幼 棚中	ごはん 牛乳 りんごゼリー ぎせい豆腐 七草雑煮汁 ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ	人参 にら ほうれん草 もやし なめたけ 大根 白菜 ねぎ 小松菜 椎茸	ごはん 砂糖 もち りんごゼリー	649	25.8	16.0	2.50
10 / 水	全幼	食パン 牛乳 いちごジャム トマトオムレツ ポテトサラダ 豆乳ポタージュ	牛乳 トマトオムレツ チキンハム 鶏肉 豆乳 白花豆	人参 ソテーオニオン 玉ねぎ きゅうり	食パン いちごジャム じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	713 855	26.8 31.9	26.7 31.0	2.90 3.50
11 / 木	全幼	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 スイートスプリング	牛乳 サバ ひじき 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	人参 大根 スイートスプリング つきこんにゃく	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	688 839	26.9 32.7	22.0 26.7	2.50 3.10
12 / 金	全幼	ごはん 牛乳 ミルメーク 信田煮 いかにんじん みそちゃんこ汁	牛乳 信田煮 するめいか 肉団子 油揚げ 大豆	人参 大根 白菜 えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん ミルメーク 砂糖 サラダ油	633 731	24.9 28.1	17.0 18.3	1.80 2.00
15 / 月	新春に ちなんだ献立	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 干草あえ ゆば入りすまし汁 新春デザート	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ ゆば 豆腐	ほうれん草 もやし キャベツ コーン 人参 しめじ 小松菜 ねぎ	ごはん でんぷん だいたいムース	444 653 760	18.1 26.5 31.0	13.4 19.3 20.9	1.80 2.20 2.70
16 / 火		麦ごはん 牛乳 海藻サラダ 豆カレー はるか	牛乳 海藻 手亡豆 鶏肉 糸かまぼこ 大豆 ひよこ豆 大福豆	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリー はるか	麦ごはん じゃがいも サラダ油	452 674 804	13.1 20.1 23.1	12.0 18.0 20.2	2.30 2.80 3.40
17 / 水	近幼	黒糖パン 牛乳 ボロニアカツ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 ボロニアカツ 無添加ベーコン 大豆	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ セロリーマッシュルーム トマト	黒糖パン マカロニ オリーブオイル バター	468 720 848	17.1 26.7 30.8	16.9 25.5 28.3	2.00 2.70 3.20
18 / 木	社幼 かみかみ 献立	ごはん 牛乳 まんてん大豆 笹かまのいそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 大豆 笹かまぼこ 青のり 鶏肉 さつまあげ 油あげ	切干大根 人参 いんげん 干し椎茸 小松菜 しめじ 大根 つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	386 580 672	15.8 22.3 24.7	8.6 13.4 14.1	1.70 2.10 2.70
19 / 金	棚幼	五目あんかけラーメン 牛乳 中華サラダ もちもちおいも	牛乳 チキンハム 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 もやし メンマ きくらげ	中華麺 春雨 でんぷん ごま油 砂糖 サラダ油	518 678 843	18.7 25.9 32.2	16.8 22.1 23.9	3.00 3.40 4.10

1月



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	2				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
22 / 月	棚倉小学校 希望献立	キムチチャーハン 牛乳 ハッシュポテト ポパイサラダ にら玉スープ チョココレープ	牛乳 豚肉 卵 チキンハム	たけのこ ねぎ 白菜 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン にら	ごはん じゃがいも さとう ごま油 でんぷん	492 719 777	16.4 23.7 25.8	20.2 25.6 26.9	1.80 2.60 2.90	
23 / 火		ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース 和風サラダ いもがら汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ 大豆	えのきたけ マッシュルーム キャベツ 人参 大根 白菜 きゅうり いもがら ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖	387 635 729	13.9 22.2 24.4	8.6 16.4 17.2	2.00 2.9 3.30	
24 / 水	学校給食 週間(茨城県)	行方バーガー 牛乳 (メンチカツ・グリーンサラダ) レンコンスープ 梅ゼリー	牛乳 メンチカツ 無添加ベーコン	キャベツ きゅうり トマト レンコン 人参 玉ねぎ ブロッコリー茎	丸パン 揚げ油 梅ゼリー	414 619 741	14.6 22.5 26.6	15.7 22.1 25.3	2.40 3.00 3.70	
25 / 木	(栃木県)	麦ごはん 牛乳 ギョウザ かんぴょうの卵とし はっと汁 いちご	牛乳 ギョウザ 凍み豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ かんぴょう いちご 人参 ほうれん草 白菜 大根 小松菜 干し椎茸	麦ごはん 砂糖 サラダ油 はっと	476 704 816	17.7 25.5 28.9	13.2 19.9 21.6	1.60 2.00 2.30	
26 / 金	(宮城県)	ごはん 牛乳 くじら竜田 笹かまサラダ 呉汁	牛乳 くじら竜田 笹かまぼこ 豚肉 豆腐 大豆	キャベツ きゅうり ねぎ 人参	ごはん じゃがいも サラダ油 揚げ油	451 661 788	21.7 29.3 34.9	12.7 18.7 21.2	1.50 1.80 2.20	
29 / 月	(群馬県)	とりめし 牛乳 (鶏肉の甘辛焼き)もやしの磯和え しこね汁	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 ちくわ 油揚げ	もやし キャベツ 人参 ねぎ 干し椎茸 つきこんにやく	ごはん 里芋 砂糖 いらごま サラダ油	418 634 747	20.3 28.9 33.5	12.6 18.8 21.0	1.70 2.50	
30 / 火	社小 (新潟県)	たれカツ丼 牛乳 (たれカツ)ぜんまいの炒め煮 けんちゃん汁	牛乳 とんかつ さつま揚げ 青大豆 豆腐	ぜんまい 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ こんにやく	ごはん 里芋 サラダ油 砂糖	417 624 745	17.0 23.4 27.5	13.0 18.0 19.9	1.80 2.20 2.50	
31 / 水		コッペパン 牛乳 大豆チョコ 肉団子 白菜スープ しらぬい	牛乳 肉団子 ウインナー	キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 しらぬい	コッペパン 大豆チョコ じゃがいも 砂糖 サラダ油	415 671 779	13.6 23.9 27.3	18.6 27.5 29.8	2.10 3.10 3.70	
合計:17食										
※ 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。						1か月平均	447	17.2	14.2	2.00
※ 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。							662	25.0	20.4	2.50
※ 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)							779	29.0	22.6	3.00

