



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	栄養成分表示								
			あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き 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		
8 / 木	全幼	ごはん かぼちゃコロッケ カレースープ 牛乳 ツナサラダ	牛乳 ツナ 豚肉	キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	にんじん たまねぎ もやし	ごはん かぼちゃコロッケ 油 カレールー じゃがいも	533 753 869	13.9 20.5 22.9	16.2 23.3 26.2	2.0 2.4 2.8	
9 / 金	全幼	ごはん キャベツのごま和え 手作りチョコ蒸しパン 牛乳 親子煮 ふりかけ	牛乳 鶏卵 鶏肉	キャベツ にんじん 小松菜	もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう 蒸しパンミックス ごま 麩 チョコパウダー ふりかけ	513 714 815	17.5 24.6 27.8	11.9 17.3 18.5	1.6 1.9 2.1	
12		成人の日									
13 / 火	全幼	ごはん さばのみそ煮 大根のみそ汁 牛乳 ひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	さばのみそ煮 ひじき 大豆 みそ	にんじん 大根	ごはん つきこん 油 さとう じゃがいも 麩	468 660 804	19.6 26.0 31.7	16.7 21.7 26.3	2.0 2.4 2.9	
14 / 水	全幼	背割れコッペパン ウインナー アルファベットスープ 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー	きゅうり キャベツ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	背割れコッペパン さとう さつまいも 油 アルファベトマカロニ	415 708 825	13.1 24.1 27.5	18.5 31.4 33.9	2.2 3.2 3.8	
15 / 木	新春にちな んだ献立	ハレの日ごはん ぶりみそ漬けフライ すいとん汁 牛乳 紅白なます風サラダ ドーナツ	牛乳 チキンハム 油揚げ	ぶりみそ漬けフライ 鶏肉 みそ	コーン 大根 小松菜	にんじん はくさい 干しいたけ	ごはん 油 さとう ドーナツ すいとん	578 778 902	18.3 24.9 28.8	19.4 24.8 27.0	2.1 2.7 3.2
16 / 金	棚幼	五目あんかけラーメン シューマイ 牛乳 中華サラダ	牛乳 チキンハム 豚肉 シューマイ	干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ	にんじん はくさい メンマ きゅうり	中華めん 片栗粉 春雨 油 さとう	456 672 836	18.0 27.3 33.3	13.1 21.0 22.8	2.6 3.6 4.2	
19 / 月		ごはん 豚キムチ 春雨スープ 牛乳 もやしナムル	牛乳 ベーコン 豚肉	はくさい チンゲン菜 もやし にんじん	にら コーン キムチ ほうれん草 キャベツ しめじ	ごはん ごま ごま油 春雨 さとう	388 591 696	12.6 19.3 22.1	12.6 18.5 20.7	1.8 2.1 2.5	
20 / 火	社川幼稚園 希望献立	わかめごはん 鶏肉のから揚げ 油揚げのみそ汁 牛乳 ポテトサラダ プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ	みそ チキンハム	にんじん きゅうり 大根	たまねぎ キャベツ ねぎ	わかめごはん 片栗粉 油 じゃがいも プリン	515 728 842	16.7 24.6 28.4	17.5 24.0 26.6	1.8 2.3 2.7
21 / 水		ブルーベリーパン 白身魚のパン粉焼き コーンポタージュ 牛乳 グリーンサラダ ブルーベリー&マカリ	牛乳 ホキ切り身	キャベツ 枝豆 にんじん コーン	きゅうり たまねぎ クリームコーン	ブルーベリーパン ブルーベリー&マカリ パン粉 油 コーンポタージュの素	425 663 791	16.0 26.2 31.4	12.6 19.5 21.6	1.8 2.6 3.1	
22 / 木	近幼	ごはん 県産鶏つくね わかめスープ 牛乳 もやしのひき肉炒め	牛乳 豚肉 豆腐	県産鶏つくね 大豆 わかめ	にんじん にら ねぎ	ごはん マロニー ごま油 片栗粉	395 651 746	15.3 25.4 27.9	12.2 21.6 22.7	1.6 2.2 2.4	
23 / 金	社幼	ツナごはん ぶっくら寄せ かき玉みそ汁 牛乳 もみづけ	牛乳 ぶっくら寄せ 鶏卵 みそ	ツナ わかめ 豆腐	にんじん グリーンピース ほうれん草 たくあん	コーン 大根 キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん ごま さとう	420 619 769	18.7 25.7 32.3	11.4 16.8 19.4	2.1 2.6 3.2



1月分学校給食献立予定表



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	献立			栄養成分表示						
			あか おもに体をつくる食品 	みどり おもに体の調子を整える食品 	き 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			
26 / 月		ごはん かつおカツ 厚揚げのみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ	かつおカツ のり	もやし にんじん えのき 小松菜	キャベツ はくさい ねぎ	ごはん ごま 油	426 623 749	14.0 20.2 24.2	138.0 19.4 21.8	1.7 2.0 2.5	
27 / 火		ごはん 肉団子 さつまいも汁	牛乳 鶏肉	肉団子 みそ	れんこん いんげん 大根	にんじん 小松菜	ごはん さとう さつまいも	370 603 697	11.5 19.8 21.7	6.9 12.7 13.3	1.4 2.0 2.3	
28 / 水	社小 かみかみ 献立	黒糖コッペパン ベーコンエッグ ミネストローネ	牛乳 大豆 いもけんぴパリッシュ	ベーコンエッグ ベーコン	ごぼう にんじん たまねぎ ダイストマト缶	きゅうり キャベツ マッシュルーム	黒糖コッペパン ごま じゃがいも さとう	434 715 841	16.5 27.8 31.8	17.1 27.9 30.9	1.7 2.7 3.1	
29 / 木		ごはん ソースカツ きゃべつのみそ汁	牛乳 豆腐 いか	豚肉 わかめ みそ	枝豆 キャベツ	にんじん 小松菜	ごはん じゃがいも さとう	429 649 747	18.2 26.8 29.3	10.8 16.2 17.3	1.4 2.0 2.3	
30 / 金		麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 海藻サラダ	豚肉	たまねぎ グリーンピース 枝豆フリッター 大根	にんじん トマトピューレ キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも カレールー 油	450 714 892	13.6 21.3 25.8	14.8 23.3 29.1	2.2 3.5 4.3	
合計: 16食								1カ月平均	450 677 801	15.8 24.0 27.9	14.0 21.2 23.6	1.8 2.5 2.9

※ 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。
 ※ 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)