



1月 こんだて表(小学生)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		総量(kcal) たんぱく質 は 量(%)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
9 火	ごはん	牛乳	こぎつね丼の具 浅漬け 冬野菜のみそ汁	とりにく あぶらあげ だいす とうふ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だい こん ●ねぎ えのきたけ かぶ こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら	612 25.8 2.2
10 水	こめっこばん	牛乳	チキンナゲット(2個) カラフルサラダ 白菜のクリーム煮	とりにく	牛乳	ブロッコリー ●にんじん パセリ	コーン きゅうり キーマン たまねぎ しめじ ほうさい グリーンピース	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	659 29.4 2.3
11 木	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 筑前煮 雑煮	にしん とりにく なると かまぼこ	牛乳	●にんじん いんげん	ごぼう れんこん だいこん しんじけ えのきたけ ほうさい ●ねぎ ゆず こんにゃく	ごはん さとう もち	あぶら	610 23.4 1.9
12 金	黒パン	牛乳	ウインナー(2本) こんにゃくサラダ トマトスープ	ウインナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー ●にんじん トマト	こんにゃく きゅうり コーン にんにく たまねぎ ●キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	603 22.2 2.0
15 月	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ(バックソース) ごま昆布あえ しぶかわ豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 こんにゃく	●にんじん にら	たまねぎ ●キャベツ きゅうり もやし ごぼう コーン だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	654 20.5 1.9
16 火	ごはん	牛乳	花野菜サラダ ハヤシソース ミニぶどうゼリー	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー ●にんじん トマト	カリフラワー コーン ●キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース	ごはん ぶどうゼリー	あぶら ドレッシング	629 20.4 2.3
17 水	中学校3年生リクエストメニュー パーカーハウス	ジョア	ハンバーグソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュスープ	とりにく ぶたにく	ジョア 牛乳	トマト ●にんじん パセリ	たまねぎ ●キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン さとう	あぶら ドレッシング	623 27.8 2.5
18 木	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2個) 八宝菜 キムチ汁	ぶたにく とりにく いか なると とうふ	牛乳	●にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ほうさい しんじけ だいこん ●ねぎ ほうさいキムチ ●キャベツ	ごはん さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	613 26.3 2.4
19 金	バックうどん	牛乳	きんぴら包み 和風ツナサラダ けんちんうどん汁	とりにく かつおぶし ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん	●キャベツ もやし たまねぎ ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく	うどん さとう さといも	あぶら	623 31.5 2.4
22 月	中学校3年生リクエストメニュー ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) 中華サラダ ワンタンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	●にんじん にら	●キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ しんじけ たまねぎ しんじけ もやし ほうさい ●ねぎ	ごはん はるさめ ワンタンのかわ	あぶら ドレッシング	609 20.7 2.0
23 火	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ きいこん さつま芋のみそ汁	ぶたにく とりにく あつあげ さつまあげ	牛乳	●にんじん いんげん ほうれんそう かぼちゃ	ごぼう しんじけ だいこん たまねぎ もやし えのきたけ ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さつま芋 パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	633 21.6 2.0
24 水	スパゲッティー	牛乳	チーズサラダ 魚介のトマトパスタスープ いちごスティックケーキ	ベーコン いか ほたて	牛乳 チーズ	●にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ●キャベツ きゅうり えだまめ	スパゲッティー さとう でんぶん ケーキ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	671 27.8 2.1
25 木	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 香味あえ すいとん	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん こまつな	●キャベツ だいこん きゅうり ごぼう ●ねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら ごま	613 26.5 2.2
26 金	コッパパン	牛乳	ツナオムレツ(▲チキンのチーズ焼き) まめまめサラダ クリームシチュー	ツナ たまご だいす とりにく	牛乳	ブロッコリー ●にんじん	えだまめ ●キャベツ たまねぎ コーン ほうさい	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	600 27.0 2.3
29 月	バックラーメン	牛乳	春巻き 春雨マヨあえ 塩ラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳	●にんじん チンゲンサイ にら	●キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく もやし コーン	ちゅうかめん はるさめ はるまきのかわ	あげあぶら あぶら マヨネーズ	615 19.6 2.6
30 火	中学校3年生リクエストメニュー ごはん	牛乳	海藻サラダ ポークカレー ◆オレンジ	ぶたにく	牛乳 かいそう	●にんじん	にんにく たまねぎ ●キャベツ きゅうり オレンジ こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら	646 20.5 2.4
31 水	ミルクパン	牛乳	鶏肉のトマトソースかけ フレンチサラダ たまご野菜スープ(▲たまご抜き野菜スープ)	とりにく ウインナー たまご	牛乳	トマト ●にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン ●キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	587 32.0 2.1

学校給食摂取基準値 熱量: 650kcal たんぱく質: 21~33g 食塩2.0g未満

- は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
- ▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
- ※材料の都合で献立が変わることがあります。
- 🍷は中学校3年生リクエストメニューです。



全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。