

1月 学校給食献立予定表

* 献立表示のお知らせ
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡行事食 ☆旬の献立 ◎スクールランチコンテスト ♪日本の郷土料理(愛媛県)

日曜	献立名	主な材料名			栄養価			日曜	献立名	主な材料名			栄養価					
		赤	緑	黄	1材料	たんぱく	脂質			赤	緑	黄	1材料	たんぱく	脂質			
					kcal	g	%						kcal	g	%			
8 金 ♡	りんご入りスイートポテトパン 牛乳 七草ぞうすい かき揚げ カシューナッツあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 えび	大根 にんじん 葉ねぎ きくらげ 玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ ほうれん草 七草	パン りんごクリスタル バター さつまいも 砂糖 米 米粉 米油 カシューナッツ もち麦粉	小	670	24.5	32.6	21 木 ♪	おもふり 牛乳 沢煮椀 せんざんき 紅白なます	豚肉 ちくわ ちりめん 松山揚げ 昆布 牛乳 油揚げ 鶏肉	干しいたけ にんじん たけのこ ごぼう えのき もやし 葉ねぎ しょうが 大根 ゆず	米 米油 米粉 でんぶん 砂糖 ごま	小	650	29.6	28.2	
					中	828	29.9	31.6						中	781	35.8	27.1	
12 火	赤米ごはん 牛乳 大根カレー すき昆布のサラダ アーモンドいりこ	牛乳 牛乳 昆布 小煮干し	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ 大根	米 赤米 さつまいも 米油 砂糖 アーモンド じゃがいも	小	673	22.8	25.3	22 金 ☆	もち麦パン 牛乳 かぶとブロッコリーのシチュー 大豆かりんとう しょうゆドレッシングサラダ なめらかプリン	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ロースハム わかめ 海草ミックス	玉ねぎ かぶ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン 大根 ビタミン菜	パン もち麦 砂糖 じゃがいも 米油 黒砂糖 ごま油 プリン	小	657	26.4	27.3	
					中	825	27.4	23.8						中	803	32.0	26.1	
13 水 ☆	しろごはん 牛乳 かに玉汁 じゃが芋と豚まめのケチャップあえ ごまあえ しそひじき	牛乳 卵 かに 高野豆腐 豚レバー 大豆 しそひじき	切干大根 しょうが にんじん 玉ねぎ 枝豆 小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	小	649	29.0	25.5	25 月	他人丼 牛乳 ヤーコンのきんぴら チンゲン菜のあえもの はれひめ	豚肉 卵 牛乳 牛肉 焼き豚	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 長ねぎ 柿 れんこん たけのこ きくらげ 梅干し チンゲン菜 ビタミン菜 キャベツ はれひめ レタス 紅くると大根	米 はだか麦 ヤーコン	小	613	25.4	21.1	
					中	810	34.1	23.7						中	769	31.0	18.8	
14 木	しろごはん 牛乳 筑前煮 さばのみそ煮 ひじきのすだち風味漬け	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 さば ひじき みそ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ さやいんげん しょうが コーン きゅうり キャベツ すだち	米 こんにゃく 米油 砂糖	小	646	29.2	21.5	26 火 ☆	香り米ごはん 牛乳 野菜たっぷりスープ はだか麦入りハンバーグ 花野菜とじゃこのサラダ	牛乳 ウインナー 牛肉 豚肉 豆腐 大豆 ちりめん 鶏肉 ひじき	白菜 チンゲン菜 大根 にんじん 長ねぎ 柿 ブロッコリー キャベツ カリフラワー パセリ 紅くると大根 玉ねぎ	米 香り米 はだか麦 米粉 ごまドレッシング ヤーコン じゃがいも	小	673	25.6	27.7	
					中	807	35.2	19.5						中	848	31.4	25.5	
15 金	コッペパン 牛乳 きのこ梅干しのかうどん 若鶏のマリアソース ごまつなのおひたし 桃ジャム	牛乳 鶏肉 大豆 みそ	梅干し えのき しめじ 小松菜 大根 にんじん 葉ねぎ しょうが きくらげ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし	パン うどん でんぶん 米油 砂糖 カシューナッツ 桃ジャム トック	小	659	27.0	28.0	27 水	しょうゆめし 牛乳 かきたま汁 鯛のゆず風味焼き 酢の物	豚肉 ひじき 大豆 牛乳 卵 鶏肉 厚揚げ かつお節 鯛 ちりめん	切干大根 にんじん れんこん 干しいたけ たけのこ えのき ビタミン菜 長ねぎ レモン ゆず パセリ 紅くると大根 大根 水菜 かぼす 柿	米 じゃがいも 米粉 もち米	小	621	33.3	24.1	
					中	817	33.0	26.5						中	843	41.7	20.2	
18 月	しろごはん 牛乳 さつまじる 鮭の照焼き 野菜のカラフルあえ 納豆	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 納豆 みそ	しょうが 長ねぎ 大根 ごぼう にんじん 小松菜 紅くると大根 コーン キャベツ 葉ねぎ	米 米油 さといも 砂糖 青じそドレッシング	小	614	29.3	20.2	28 木 ◎	はだか麦ご飯 牛乳 豚汁 もち麦の和風つくね焼き 小松菜とちりめんの和え物 ポンカン	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 ちりめん みそ	もやし ごぼう にんじん 長ねぎ 葉ねぎ 梅干し 柿 小松菜 キャベツ ポンカン 白菜	米 はだか麦 さつまいも もち麦 米粉 でんぶん	小	646	26.6	21.3	
					中	756	34.7	17.9						中	788	32.0	19.8	
19 火	しろごはん 牛乳 八宝菜 えび天 切干大根のナムル (中) 袋小魚	牛乳 豚肉 うずら卵 いか えび 袋小魚	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 ピーマン にんじん きくらげ たけのこ にんにく きゅうり 大根 切干大根	米 米油 砂糖 でんぶん 米粉 ごま油	小	650	28.7	23.3	29 金	七穀ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ぶりの塩焼き ほうれん草のおひたし 味付けのり	牛乳 鶏肉 厚揚げ ぶり のり	ほうれん草 水菜 にんじん もやし キャベツ 柿 大根 長ねぎ	米 もち麦 五穀米 じゃがいも	小	673	28.6	25.4	
					中	831	37.1	21.2						中	851	34.8	23.1	
20 水 ☆	コッペパン 牛乳 冬のミネストローネ 鯛のタルタルソース焼き ひじきサラダ	牛乳 ベーコン 鯛 ひじき	玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー エリンギ かぶ 白菜 パセリ セロリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン チンゲン菜	パン じゃがいも 米粉 タルタルソース 砂糖 米油	小	626	29.3	33.6	20 水 ☆	石けんを使った 手洗いで かせを予防しよう	1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！ 東温市や愛媛県で採れた食材をたくさん使っています。 地域の食材を味わっていただきましょう♪♪♪				小	626	29.3	33.6
					中	769	35.9	32.2							中	769	35.9	32.2