

# 学校給食予定献立表



※牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材料	日	献立	材料															
2 日 (月)	ごはん	白玉団子汁	17 日 (火)	ごはん	吉野汁															
	メンチカツ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・砂糖・醤油・食塩・香辛料・水あめ 牛脂・ウスターソース・ビーフエキス・にんにく・小麦粉・でん粉・油		あら挽きハンバーグ	豚肉・鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・こしょう トマトケチャップ・酢・醤油・しょうが															
	ふきの炒め煮	ふき・つきこん・さつま揚(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ツナ・生しいたけ・めんつゆ・醤油・かつおエキス みりん・砂糖・油		塩こぶ和え	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩こんぶ・ごま・ごま油															
3 日 (火)	麦ごはん	<b>ふるさと給食の日</b>		ごはん	わかめと豆腐の味噌汁															
	ほっきカレー	ホッキ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく・しょうが・油・白ワイン ブイヨン・グラニュー・SBカレールウ・NEWカレーフレーク ソテー・オニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン	18 日 (水)	さば塩焼き	さば・食塩															
	海藻サラダ	海藻ミックス(わかめ・昆布・茎わかめ・赤すきり・赤まふり 白ふり)・キャベツ・人参・ホールコーン		大根と昆布の炒め煮	大根・人参・さざみ昆布・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) ごま油・砂糖・めんつゆ・醤油・みりん・かつおエキス															
減塩和風ドレッシング	油・玉ねぎ・砂糖・水あめ・酢・かつお節・オニオンフレーク・にんにく 魚醤・赤ピーマン・きのこエキス・しょうが・こしょう	五目うどん		鶏肉・ごぼう・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油 食塩・砂糖)・めんつゆ・そばつゆ・かつおエキス・煮干パック・袋うどん																
4 日 (水)	たぬき汁	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく 油・味噌・減塩味噌・かつおエキス	19 日 (木)	さつま芋天ぷら	さつま芋・小麦粉・米粉・でん粉・ベーキングパウダー・油															
	いわしの生煮	いわし・水あめ・砂糖・醤油・しょうが・昆布だし・酢・食塩		和風コールスローサラダ	キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう															
	うの花炒り	ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき・さつま揚げ(スケトウダラすり身 でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・長ねぎ・油・砂糖・醤油・みりん		背割りコッペパン	小松菜スープ															
5 日 (木)	きのこの クリームスパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム水煮・ホールコーン 乳不使用マーガリン・ポタージュベース・ベシャメルソース ブイヨン・グラニュー・牛乳・生クリーム・こしょう・油・袋スパゲティ	20 日 (金)	ホットドック用ウインナー	豚肉・食塩・砂糖・香辛料															
	④ロールパン	小麦粉・砂糖・食塩・脱脂粉乳・生イースト・マーガリン・大豆レシチン・卵		つぶつぶケチャップ	トマトペースト・玉ねぎ・人参・砂糖・酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料															
	きゅうりとツナのサラダ	きゅうり・ツナ・乾燥わかめ・すし酢・減塩醤油・ノンエッグマヨネーズ		切り干し大根サラダ	切干大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ・香りごまドレッシング (砂糖・水あめ・ごま・酢・食塩・油)															
6 日 (金)	スライスパン	人参・白菜・玉ねぎ・肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ 植物性たん白・チキンオイル・油・食塩・香辛料)・干しいたけ 鶏がらスープ・ブイヨン・グラニュー・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩	23 日 (月)	大根スープ	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・ブイヨン・グラニュー・食塩・こしょう・小松菜															
	チキンのオープン焼き	鶏肉・パン粉・チーズ・砂糖・油・醤油・食塩・乾燥赤ピーマン 乾燥パセリ・香辛料・塩こうじ		チキンライス	トマトソース・人参・鶏肉・油・砂糖・食塩・チキンエキス・コーン 玉ねぎ・魚介エキス・野菜エキス・香辛料・パプリカ															
	ごぼろマヨ和え	ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖		星のコロッケ	じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・砂糖・乾燥マッシュポテト 食塩・香辛料・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・水あめ・油															
9 日 (月)	かきたま汁	人参・干しいたけ・筍・鶏肉・長ねぎ・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・鶏卵・煮干パック・減塩醤油・鶏がらスープ・でん粉	24 日 (火)	ピック肉団子(味噌味)	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・油・香辛料 砂糖・味噌・水あめ・ごま・酢・しょうが															
	照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル		カニカマナムル	小松菜・もやし・カニカマ(たら・ほき・食塩・砂糖・でん粉・油) ごま・ごま油・追いがつおつゆの素															
	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽肉・じゃが芋・人参・白滝・玉ねぎ・グリーンピース・醤油・砂糖 みりん・かつおエキス・そばつゆ・しょうが・でん粉・油		※魚には骨があります。気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。																
10 日 (火)	豚汁	大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・木綿豆腐 こんにゃく・煮干パック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス	<b>今月の1人当たり平均摂取栄養価</b>																	
	イカフライ	いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・油	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>タンパク質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>635</td> <td>24.0</td> <td>20.7</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>798</td> <td>28.7</td> <td>23.3</td> <td>3.5</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	小学校	635	24.0	20.7	2.8	中学校	798	28.7	23.3	3.5
		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)															
小学校	635	24.0	20.7	2.8																
中学校	798	28.7	23.3	3.5																
もやしのごま和え	もやし・白菜・人参・醤油・砂糖・ごま																			
11 日 (水)	小松菜とじゃが芋 の味噌汁	じゃが芋・小松菜・油揚げ・長ねぎ・味噌・減塩味噌・煮干パック かつおエキス	<div style="text-align: center;"> <p><b>冬休みの食生活~10のポイント</b></p> </div>																	
	豆腐ひじきハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料																		
	切り干し大根炒め	切干大根・人参・さつま揚(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ひじき・干しいたけ・つきこん・砂糖・醤油・みりん 油・かつおエキス																		
12 日 (木)	味噌ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・しなちく風エリンギ・味噌ラーメンベース・にんにく からスープ・袋ラーメン	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>た(食)はずぎに気を</b></p> <p>つけよう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>の(飲)み物は甘くない</b></p> <p>ものを選びよう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>し(っ)かり手を洗って</b></p> <p>から食事をしよう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>いち(1)日3食</b></p> <p>規則正しく食べよう</p> </div> </div>																	
	棒ギョーザ	キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・豚脂・パン粉・砂糖 食塩・油・粉末醤油・香辛料・小麦粉	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>ふ(ゆ)が旬の</b></p> <p>食べ物をとろう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>ゆ(っ)くりよくかんで</b></p> <p>食べよう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>や(さい)野菜を</b></p> <p>たっぷり食べよう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>す(ん)で、うちの</b></p> <p>お手伝いをしよう</p> </div> </div>																	
	きゅうりおかか和え	きゅうり・かつお節・醤油	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>み(ん)なで食卓を囲む</b></p> <p>機会をつくらう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>を(お)やつは時間と量</b></p> <p>を決めてとろう</p> </div> </div>																	
④アセロラゼリー	砂糖・水あめ・ぶどう糖・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	<div style="text-align: center;"> <p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p> </div>																		
13 日 (金)	バーガーパン	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく 乳不使用マーガリン・白ワイン・ブイヨン・グラニュー・食塩・こしょう																		
	たれ付きハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス 食塩・しょうが・香辛料・トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ・清酒・加工でん粉 チキンエキス・ウスターソース																		
	キャベツとチキンのサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・鶏ささ身																		
16 日 (月)	和風玉ねぎドレッシング	酢・醤油・砂糖・油・玉ねぎ・食塩・オニオンエキス・ガーリックペースト かつお節エキス・香味油																		
	水ギョーザ	人参・小松菜・長ねぎ・白菜・水ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂 ねぎ・しょうが・油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油・食塩 砂糖・ポークエキス・香辛料)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース																		
	マーボー豆腐	豚挽肉・豚レバーチップ・冷凍豆腐・人参・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油 にんにく・しょうが・赤味噌・醤油・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉																		
16 日 (月)	みかん																			