

平成31年

1月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちごジャム	ハンバーグ ベーコン 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ しめじ たまねぎ	パン さとう いちごジャム	ドレッシング	716	28.7	24.3
9	水	ごはん	牛乳	焼き魚のゆずみそかけ おひたし 雑煮	さわら みそ とり肉 油あげ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	ゆず キャベツ だいこん	米 さとう でんぶん もち		807	34.2	16.7
10	木	きなこ 揚げパン	牛乳	肉団子と白菜のスープ さつまいものサラダ バックマヨネーズ カリカリ黒豆	きなこ 肉団子 黒豆 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 しいたけ きゅうり コーン	パン さとう はるさめ さつまいも	油 マヨネーズ	750	25.4	28.9
11	金	ごはん	牛乳	鶏肉の梅肉焼き 菜の花のごまあえ ふしめん汁	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん 菜の花 ねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ 梅	米 さとう ふしめん	ごま	772	29.2	18.5
15	火	アップル パン	牛乳	かぼちゃの豆乳グラタン 干し大根とチキンのサラダ ごまドレッシング 中華コンスープ	かぼちゃの 豆乳グラタン サラダチキン たまご 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり 干しだいこん コーン たまねぎ	アップルパン でんぶん	ドレッシング (ごま)	752	29.0	24.9
16	水	ごはん	牛乳	なると金時の青のり天ぷら ゆで野菜 炒め豚汁	豆腐 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん すじ青のり	キャベツ だいこん ごぼう しめじ しょうが 京ねぎ	米 小麦粉 さつまいも でんぶん	油 ドレッシング	795	24.9	21.6
17	木	コッペパン	牛乳	焼きビーフン ポークしゅうまい ブルーベリージャム	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しめじ	パン ビーフン ブルーベリー ジャム	油	790	34.1	22.8
18	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー 大根サラダ ごまドレッシング	牛肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだ豆 だいこん	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	799	25.5	23.8
21	月	ごはん	牛乳	八宝菜 ぎょうざ おさつスティック	ぶた肉 うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 しいたけ	米 でんぶん おさつ スティック	油	772	26.8	20.8
22	火	切り込み コッペパン	牛乳	あらびきポークウインナー ケチャップ&マスタード 豆のポターージュ ゆで野菜	ポークウインナー ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油	755	29.5	27.4
23	水	ごはん	牛乳	肉じゃが 酢の物 つぼ漬け	牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち つぼ漬け	米 じゃがいも さとう	油	716	22.5	13.6
24	木	黒糖パン	牛乳	みそ煮込みうどん チキンカツ ブロッコリー	ぶた肉 油あげ みそ チキンカツ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん ごぼう しょうが	黒糖パン うどん	油 ドレッシング	864	35.4	21.9
25	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きゅうりの香り漬け かぼちゃのそぼろ煮 白桃ゼリー	豚ひき肉 さばのみそ煮	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり しょうが おからこんにやく たまねぎ こんにやく	米 さとう でんぶん 白桃ゼリー	ごま油 油	820	26.2	20.5
28	月	ごはん	牛乳	チャアシャン豆腐 パンサンスー	豚ひき肉 みそ 厚揚げ チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 京ねぎ おからこんにやく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	819	28.0	22.5
29	火	コッペパン	牛乳	鮭チーフライ 野菜サラダ かぼちゃのポターージュ オレンジ	鮭チーフライ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ オレンジ カリフラワー	パン	油 ドレッシング	766	30.2	28.8
30	水	ひじき ごはん	牛乳	すだち酢あえ みそ汁 ヨーグルト	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう えだ豆 キャベツ きゅうり すだち たまねぎ しいたけ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	715	29.7	12.9
31	木	コッペパン	牛乳	ポークピーンズ ゼリーミックス レーズンクリーム	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ もも	パン さとう じゃがいも ゼリー クリーム	油 レーズン クリーム	774	27.9	24.8

全国学校給食週間

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
17	木	ポークしゅうまい	2個	2個	3個
21	月	ぎょうざ	2個	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

●9日(水)の雑煮には、もちが入っています。

21日(月)の八宝菜には、うずら卵が入っています。

のどにつまらせないように気をつけて、お召し上がりください。

830 kcal	エネルギー の 13~30%	エネルギー の 25~30%
-------------	----------------------	----------------------