

# 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															
1日(金)	背割りコッペパン	小松菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・ブイヨン・グラニューク・食塩・こしょう	18日(月)	ごはん	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														
	ホットドックハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・食塩・香辛料・にんにくペースト・トマトペースト・しょうがペースト		さば塩焼き	さば・食塩															
	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		大根と昆布の炒め煮	大根・人参・きざみ昆布・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															
	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・醤油・ごま・酢・食塩・油)		はし																
4日(月)	ごはん	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・白玉団子・白菜・煮干パック・かつおエキス・減塩醤油・丸鶏ガラスープ・食塩	19日(火)	ごはん	吉野汁	人参・ごぼう・鶏肉・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・油揚げ・木綿豆腐・長ねぎ・煮干パック・減塩醤油・めんつゆ・かつおエキス・でん粉														
	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・さつま揚げ(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															
5日(火)	麦ごはん	<b>ふるさと給食の日</b>		20日(水)	ごはん	わかめと豆腐の味噌汁	木綿豆腐・乾燥わかめ・油揚げ・生しいたけ・味噌・減塩味噌・かつおエキス・煮干パック													
	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・グラニューク・SBカレールー・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	かぼちゃとさつま芋のコロッケ		かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草・人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料・パン粉・油															
	海藻サラダ	海藻ミックス(わかめ・昆布・茎わかめ・赤ずきり・赤まふのり・白ふのり)・キャベツ・人参・ホールコーン	切り干し大根炒め		切干大根・人参・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)・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															
	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	はし																	
6日(水)	ごはん	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	21日(木)	五目うどん	五目うどん	鶏肉・ごぼう・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・ほうれん草・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・うどん														
	いわしの生姜煮	いわし・水あめ・砂糖・醤油・しょうが・昆布だし・酢・食塩		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															
	五目きんぴら	ごぼう・人参・つきこん・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)・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油・かつおエキス		サンタのおくりもの(チョコムース)	豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カカオマス・豆乳加工品・水あめ・ゼラチン・ココアパウダー・水あめ・でん粉・油															
7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・マーガリン・ポタージュベース・ベシヤメルソース・コンソメ・牛乳・生クリーム・こしょう・油・スパゲティ	※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。																	
	みかん		《今月の1人あたり平均摂取栄養価》																	
8日(金)	メープルジャム	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・鶏ガラスープ・ブイヨン・グラニューク・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>636</td> <td>24.0</td> <td>20.2</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>780</td> <td>28.2</td> <td>22.5</td> <td>3.2</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	小学校	636	24.0	20.2	2.6	中学校	780	28.2	22.5	3.2
		エネルギー(kcal)				たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)												
小学校	636	24.0	20.2	2.6																
中学校	780	28.2	22.5	3.2																
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	<p>新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。</p>																		
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																			
11日(月)	ごはん	玉ねぎとエノキの味噌汁	玉ねぎ・人参・えのき茸・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス	<p>冬休みを元気に過ごすためのポイント</p>																
	照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル																		
	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																		
12日(火)	ごはん	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	<p>冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>																
	イカフライ	いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・油																		
	もやしのごま和え	もやし・白菜・人参・醤油・砂糖・ごま																		
13日(水)	ごはん	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)・しななく風エリンギ・塩ラーメンベース	<p>朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>																
	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																		
	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																		
14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)・しななく風エリンギ・味噌ラーメンベース・にんにく・からスープ・ラーメン	<p>適度に体を動かす</p>																	
	焼きギョーザ(①1・2年1個 ②3~6年③2個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが・香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢																		
	きゅうりおかか和え	きゅうり・かつお節・醤油																		
15日(金)	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	<p>冬が旬の野菜や果物</p>																	
	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・グラニューク・食塩・こしょう																		
	ミネストローネ	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																		
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	<p>ほうれん草 みかん りんご</p>																		
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																			
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																			