

令和5年  
学校給食1月分予定献立表



今月の目標  
感謝して食べよう  
東浦町学校給食センター



15回 日曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
11	水	ご飯 ぶりの甘みそかけ 紅白なます 雑煮 黒豆入り乾燥小魚	牛乳 牛乳		にんじん にんじん こまつな	かぶ 切干し大根 はくさい 干しいたけ	米 砂糖 もち 砂糖	820kcal
12	木	白玉うどん 和風かじけ 野菜のかき揚げ れんこんのきんぴら 型抜きチーズ	牛乳 牛乳	鶏肉 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ チーズ	こまつな ねぎ にんじん にんじん	大根 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ ごぼう しゆんぎく れんこん こんにやく 枝豆	白玉うどん でんぶん 小麦粉 砂糖 米油 植物油 菜種油	811kcal
13	金	ご飯 いわしのしょうがが煮 肉じゃが りんご	牛乳 牛乳	いわし 牛肉 さつま揚げ		しょうが 玉ねぎ こんにやく 枝豆	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	803kcal
16	月	麦ご飯 根菜米粉カレーライス オムレツの和風きのこソース ツナサラダ	牛乳 牛乳	豚肉 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう エリンギ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ きゅうり キャベツ とうもろこし 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 はちみつ 砂糖 でんぶん 大豆油 イタリアンドレッシング	792kcal
17	火	ご飯 卵の花ご飯の具 さわらの西京みそ焼き 筑前煮 ももゼリー(★)	牛乳 牛乳	おから 鶏肉 ちくわ さわら みそ 鶏肉 さつま揚げ	にんじん にんじん	干しいたけ まいたけ しょうが ごぼう れんこん たけのこ こんにやく 干しいたけ 枝豆 もも りんご	米 砂糖 砂糖 菜種油 砂糖	829kcal
18	水	麦ご飯 にらまんじゅう マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	牛乳 牛乳	豚肉 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にら にんじん ねぎ	キャベツ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぶん ごま パンバンジードレッシング	にらまんじゅう 2個 800kcal
19	木	ミルクロールパン にぎすフライのタルタルソース はくさいのポトフ みかん	牛乳 牛乳		にんじん	玉ねぎ かぶ 大根 はくさい とうもろこし にんにく みかん	米 パン パン粉 小麦粉 卵無しタルタルソース 米油	しょういくのひ 794kcal
20	金	麦ご飯 ビビンバ(肉・卵) ビビンバ(野菜) 春雨スープ 生乳いちごヨーグルト(★)	牛乳 牛乳	豚肉 みそ 卵 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ とうもろこし いちご	米 麦 砂糖 砂糖 はるさめ 砂糖	767kcal
23	月	ご飯 さばの塩焼き みそおでん キャベツのゆかりあえ	牛乳 牛乳	さば 生揚げ うすら卵 いわし みそ すけそうだら	にんじん	大根 こんにやく 玉ねぎ しょうが キャベツ しそ	米 砂糖 でんぶん さといも 砂糖 でんぶん	829kcal
24	火	ご飯 ソースカツ 上州きんぴら すいとん	牛乳 牛乳	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	にんじん にんじん こまつな ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにやく 大根 えのきたけ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま	801kcal
25	水	麦ご飯 知多牛の米粉ハヤシライス みかんつくねとレバーのオレンジソース ふきとツナのサラダ	牛乳 牛乳	牛肉 大豆 鶏肉 鶏レバー みそ まぐろ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが みかん にんにく オレンジ ふき キャベツ 枝豆 とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 でんぶん 砂糖 でんぶん 米油 玉ねぎドレッシング	848kcal
26	木	きしめん 牛乳 きつね汁 ゆめかさごのから揚げ 守口漬けと玉子の炒め物 抹茶大福	牛乳 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ ゆめかさご 卵 白いんげん豆	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ ねぎ はくさい 守口大根漬け キャベツ もやし 抹茶	きしめん でんぶん でんぶん 砂糖 砂糖 もち米 でんぶん	785kcal
27	金	ご飯 ぶり大根 こっばなます 打ち豆汁 水ようかん(★)	牛乳 牛乳	ぶり まぐろ みそ 大豆 油揚げ こしあん	にんじん こまつな ねぎ にんじん ねぎ	しょうが 大根 切干し大根 ねぎ ごぼう えのきたけ はくさい ねぎ	米 砂糖 砂糖 さといも 砂糖	770kcal
30	月	ご飯 さばの銀紙焼き はくさいの昆布あえ いもだんご汁 夕張メロンゼリー(★)	牛乳 牛乳	さば みそ ちくわ こんぶ 鶏肉	にんじん ねぎ	はくさい 大根 ごぼう ぶなしめじ ねぎ メロン	米 砂糖 砂糖 じゃがいも でんぶん 砂糖	798kcal
31	火	ご飯 知多牛ハンバーグのケチャップソース ひじきのごま酢あえ ゆばとわかめのすまし汁	牛乳 牛乳	牛肉 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 ゆば かまぼこ	ひじき こまつな にんじん	玉ねぎ ごまつな 大根 玉ねぎ 干しいたけ	米 パン粉 砂糖 でんぶん はるさめ 砂糖 ごま ごま油	755kcal

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギー」に関する情報⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。  
 ※ 業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。