

# 学校給食献立予定表

令和6年 1月

三好市東祖谷学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名			食 品 名			エネルギー	タンパク質
				黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える	小学生	中学生
							小学生	中学生
9 火	ポークカレー 牛乳	コールスローサラダ	ドレッシング みかんゼリー	ごはん、油、じゃがいも、コーン、ドレッシング、デザート	牛乳、ぶた肉、ビーンズ、ビュレ、ハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、みかん	773	27.8
							964	34.1
10 水	ごはん 牛乳	きびなごのフライ そくせき漬け さつま汁		ごはん、油、じゃがいも、かたくり粉、さつまいも	牛乳、きびなご、とり肉、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、あおねぎ	600	16.1
							739	18.9
11 木	すくなめゆかりごはん 牛乳	ちから力うどん キャベツのごま酢和え		ごはん、うどん、さとう、ごま	牛乳、とり肉、かまぼこ、わかめ、油揚げ、シーチキン	しそ、にんじん、あおねぎ、キャベツ	635	20.9
							784	25.1
12 金	しよく食パン 牛乳	豆腐のみそグラタン ジュリエンスープ	リンゴジャム	食パン、ジャム、マヨネーズ、油	牛乳、とうふ、ぶた肉、みそ、チーズ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、りんご	600	21.8
							739	26.3
15 月	ごはん 牛乳	ハンバーグのみぞれあんかけ ブロッコリーごまあえ キャベツとベーコンのスープ		ごはん、パン粉、さとう、かたくり粉、ごま	牛乳、ぶた肉、牛肉、たまご、ベーコン	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし	669	27.8
							828	34.1
16 火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル		ごはん、さとう、油、ごま油	牛乳、とうふ、ぶた肉、みそ、ハム	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、あおねぎ、もやし、きゅうり	659	28.2
							815	34.6
17 水	まごごはん 牛乳	かな魚のうめ照り焼き おかか和え ちくぜん煮		ごはん、おしむぎ、さとう、かたくり粉、油	牛乳、さわら、とり肉、ちくわ	梅干し、キャベツ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ごぼう、こんにやく、れんこん、えだまめ	678	30.6
							840	37.8
18 木	ごはん 牛乳	メンチカツ ポイルキャベツ 厚揚げのみそ汁	ソース	ごはん、油、パン粉、小麦粉	牛乳、とり肉、あつあげ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい	621	16.8
							766	19.8
19 金	ロールパン 牛乳	とり肉とマカロニのクリーム煮 グリーンサラダ	バナナ	バターロール、じゃがいも、マカロニ、米粉、バター、油、コーン、さとう、オリーブオイル	牛乳、とり肉、ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、バナナ	584	19.3
							717	23.0
22 月	ごはん 牛乳	さばのしょうが煮 ゆかり和え どさんこ汁		ごはん、コーン、油、バター	牛乳、さば、ぶた肉、みそ	キャベツ、きゅうり、しそ、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく	627	16.9
							773	19.9
23 火	ごはん 牛乳	肉じゃが 小松菜とわかめの煮浸し		ごはん、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、ちくわ、わかめ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん、こまつな、えのき	622	21.6
							768	26.0
24 水	シカ肉ソーセージのピラフ 牛乳	たまご卵とトマトのスープ	お米のムース	ごはん、バター、コーン、油、かたくり粉、デザート	牛乳、シカ肉ソーセージ、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース、トマト	653	20.2
							808	24.2
25 木	コッペパン 牛乳	阿波牛のビーフシチュー ツナサラダ		コッペパン、じゃがいも、油、ごま油、ごま、さとう	牛乳、牛肉、シーチキン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	611	21.2
							753	25.6
26 金	ごはん 牛乳	さわらのひらら焼き 塩こんぶ和え ふしめん汁		ごはん、さとう、ふしめん	牛乳、さわら、とうふ、みそ、こんぶ、油あげ、かまぼこ	こんにやく、はくさい、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	632	27.4
							780	33.6
29 月	とくしま徳島ビビンバ丼 牛乳	もずくスープ		ごはん、さとう、ごま油、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、たまご、もずく、とうふ	しいたけ、にんにく、しょうが、れんこん、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	654	26.9
							809	32.9
30 火	ごはん 牛乳	白身魚のフライ いそか和え わかめと卵のすまし汁		ごはん、油、パン粉、小麦粉	牛乳、ほき(魚)、のり、わかめ、たまご	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	600	16.8
							739	19.8
31 水	バイキング給食			ごはん、バターロール、コーン、じゃがいも、デザート	牛乳、わかめ、とり肉、えび、さば、ベーコン	なす、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、りんご、バナナ、パイナップル		
※材料の購入、その他の理由により献立を変更する場合があります。ご了承ください。							平均(小学校)	639 22.5
毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波・野菜食べようデー」							平均(中学校)	789 27.2