



1 月 分 献 立 表



令和5年

小学校

松伏町学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
			しゅしょく	おかず	ちやくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (g)
11	★ 水	○	ごはん	そうに さばのみそに になます	とりにく になると さばのみそに ぎゅうにゅう	こめ しらたまだんご こめあぶら さとう ごま	にんじん ねぎ こまつな しいたけ れんこん こんにやく	691	26.9
12	木	○	むぎごはん	ポークカレー チキンナゲット ブロッコリーサラダ	ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう チキンナゲット ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ こめあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	693	24.5
13	金	○	ごはん	はくさいのスープ はるまき ピーファンのごもくいため	とりにく うずらたまご ぶたにく えび ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こめあぶら ピーファン	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ はるまき ピーマン しめじ	674	25.4
16	月	○	ごはん (さいのきずな)	せんべいじる とりにくのてりやき いりとうふ みかんゼリー	とりにく ぶたにく とりにくのてりやき とうふ ぎゅうにゅう	こめ かやきせんべい こめあぶら さとう ゼリー	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ グリンピース しいたけ	658	31.4
17	火	○	コッペパン	ブロッコリーのシチュー おさかなメンチカツ キャベツサラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム おさかなメンチ	パン じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	675	25.9
18	水	○	ちゅうかおこわ	ちゅうかわかめスープ かにたま もやしとメンマの いためもの	やきぶた えび わかめ なんと とうふ かにたま ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごまあぶら さとう ごま	たけのこ しいたけ ねぎ だいこん しめじ もやし こまつな メンマ にんじん	634	27.9

... ❄️... ❄️... ❄️... ❄️... ❄️ 19 にち は し ゃ く い く の ひ ❄️... ❄️... ❄️... ❄️... ❄️...


19	木	○	じごなうどん	ごもくみそうどん かぼちゃのてんぷら 2まい わふうあえ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	めん さとう でんぷん てんぷらこ こめあぶら ごまあぶら ごま	ねぎ にんじん こまつな たけのこ もやし しいたけ しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり えのきたけ	677	23.1
20	金	○	むぎごはん	とりにくどん おこのみさつまあげ だいこんのゆずあますあえ	とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう	こんにやく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん ゆず	612	27.3
23	月	○	こどもパン こめこパン 1ねん	ミネストローネ ハンバーグ デミグラスソース ほうれんそうの バターソテー	ベーコン ハンバーグ ぎゅうにゅう	パン マカロニ こめあぶら さとう デミグラスソース バター	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは しめじ にんにく トマト マッシュルーム キャベツ ほうれんそう とうもろこし	638	24.9
24	★ 火	○	やまがたけん なめし	いもにじる さけのしおやき ごまふうみあえ	ぶたにく とうふ さけしおやき ぎゅうにゅう	こめ さといも こめあぶら やきふ	だいこんのは にんじん しめじ ねぎ こんにやく はくさい もやし	655	33.1
25	水	○	ちばけん ごはん	いわしだんごじる とりてん ひじきののもの いちご	いわしだんご とりてんぷら ひじき あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こまつな こんにやく いちご	640	25.2
26	木	○	かながわけん ちゅうかめん	サンマーメン ぎょうざ 2こ だいこんのナムル	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	めん こめあぶら ごまあぶら でんぷん	もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ぎょうざ だいこん えのきたけ	661	28.1
27	金	○	さいたまけん ごはん (さいのきずな)	つみっこ ぶたにくのさいかみそだれ ちぐさいため	とりにく ぶたにく いりたまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ すいとん こめあぶら さとう ごま でんぷん	にんじん だいこん ねぎ しめじ ほうれんそう もやし キャベツ	699	31.7
30	月	○	とうきょうと ごはん	みそちゃんこなべ とうふハンバーグ あますあん ごぼうサラダ ひじきのりつくだに	ひじきのりつくだに とりにくだんご とりにく とうふ とうふハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	はくさい にんじん だいこん なら えのきたけ こんにやく ごぼう きゅうり もやし	666	26.6
31	火	○	ごはん	さつまじる えびカツ かぶのそぼろに	えびカツ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こめあぶら さとう でんぷん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい かぶ かぶのは	643	23.8

へいきん 661 27.1

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。



それぞれの都県の特徴ある食材や料理を取り入れてみました。