

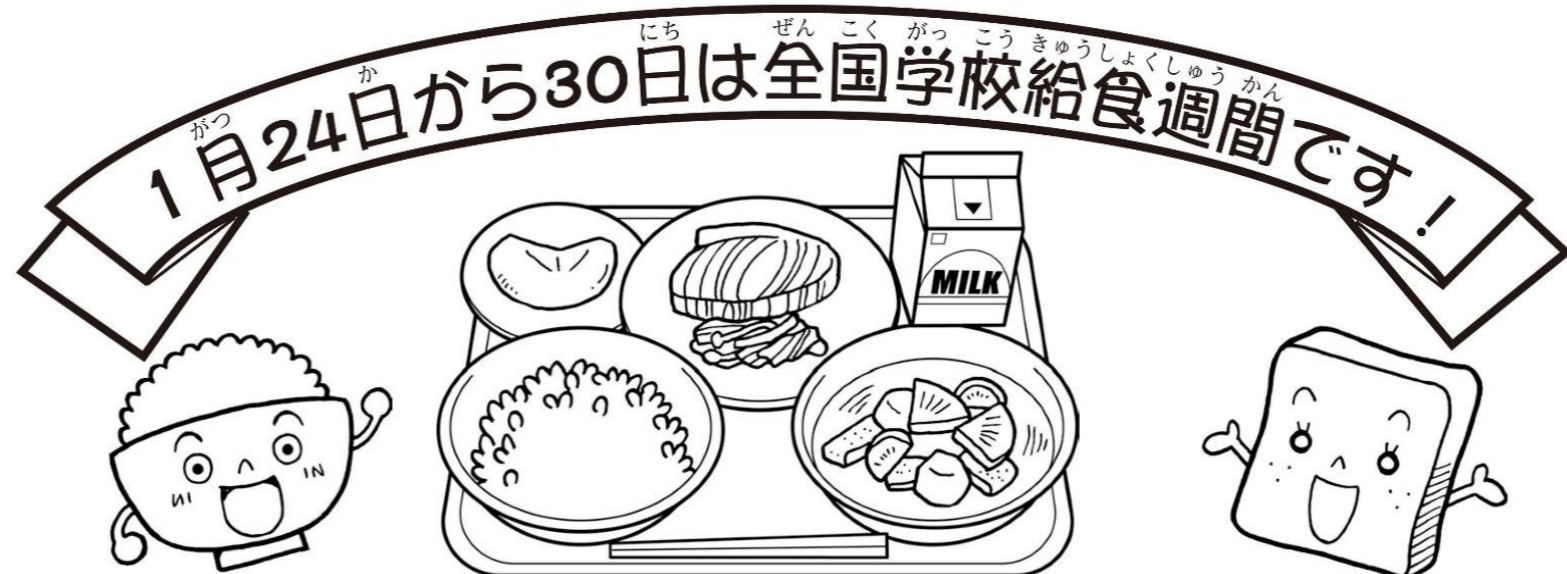
令和6年 1月分 学校給食予定献立表  
 ≪ 16 回 ≫

中学校

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力や熱のもとになる 黄の食	血や肉をつくる 赤の食	体の調子を整える 緑の食
10	★ 水	ご飯(彩のきすな) 牛乳 雑煮 ほっけフライ 煮なます	771	30.3	米 白玉団子 砂糖 ごま 米油	牛乳 ほっけフライ なた 鶏肉	こんにゃく こまつな にんじん ねぎ れんこん しいたけ
11	木	中華麺 牛乳 豚骨ラーメン しゅうまい3個 海藻サラダ ヨーグルト	793	34.6	中華麺 ごま 米油	牛乳 海藻 焼き豚 ヨーグルト	キャベツ きゅうり しょうが メンマ チンゲンサイ にんじん こねぎ もやし きくらげ しゅうまい
12	金	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス 焼きフランク コールスロー	868	30.2	米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 豚肉 フランクフルト	グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく
15	月	食パン 牛乳 コーンチャウダー 豚肉のオニオンソース 大根サラダ	840	37.2	食パン じゃがいも 米油 バター	牛乳 豚肉 ショルダーベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	きゅうり みずな だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ マッシュルーム ポタージュベース
16	火	ご飯 牛乳 生揚げのみそ汁 鶏肉のから揚げ2個 大豆とひじきの煮物	820	39.4	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	牛乳 大豆 生揚げ 油揚げ ひじき 鶏肉	こんにゃく こまつな だいこん たけのこ たまねぎ にんじん
17	水	麦ご飯 牛乳 マーボー丼 餃子2個 春雨の五目炒め	850	32.8	米 麦 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豆腐干絲 豆腐 豚肉 ハム	しょうが たけのこ いら にんじん にんにく ねぎ もやし しいたけ 餃子
18	木	地粉うどん 牛乳 けんちんうどん 信田煮 和風和え	749	33.0	地粉うどん 里芋 砂糖 ごま ごま油	牛乳 油揚げ 豚肉 信田煮	キャベツ きゅうり ごぼう こまつな だいこん にんじん もやし
19	金	ご飯(彩のきすな) 牛乳 さつま汁 かつおの香味揚げ 白菜の和え物	806	31.7	米 さつまいも 米油	牛乳 かつおの香味揚げ	きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい もやし
22	★ 月	麦ご飯 牛乳 ポークカレー オムレツ 小松菜のソテー	812	30.4	米 麦 じゃがいも 米油 バター カレールウ	牛乳 豚肉 鶏レバー オムレツ 脱脂粉乳	グリーンピース キャベツ こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく
23	火	ご飯(彩のきすな) 牛乳 吉野煮 鱈の塩麹焼き 大根のゆず甘酢和え	747	38.1	米 じゃがいも でん粉 砂糖 米油	牛乳 豆腐 あじ塩麹漬 鶏肉	こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ にんじん ゆず
24	水	ご飯 牛乳 白菜のスープ ハンバーグケチャップソース ◎マセドアンサラダ	823	30.1	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	牛乳 フランクフルト ハンバーグ	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい パセリ
25	木	バターライス 牛乳 ◎チキンフリカッセ マカロニサラダ ◎エクレア	845	30.4	米 バター マカロニ じゃがいも 米油 ムースエクレア ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベシャメルソース	パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん
26	金	子供パン 牛乳 ◎ポトフ ◎手作りグラタン キャベツのガーリックソテー	813	32.2	子供パン マカロニ じゃがいも オリーブオイル バター	牛乳 ショルダーベーコン フランクフルト 鶏肉 チーズ ベシャメルソース	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん にんにく はくさい ブロッコリー しめじ マッシュルーム
29	月	◎ピラフ 牛乳 ◎パイザンヌスープ メンチカツ フレンチサラダ	757	30.0	米 バター 米油	ハム 牛乳 鶏肉 メンチカツ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん にんじん
30	火	ご飯 牛乳 冬野菜のスープ ◎白身魚のプロバンス風 ベジタブルソテー	833	33.8	米 里芋 砂糖 オリーブオイル 米油 バター	牛乳 白身魚フリッター ハム 鶏肉	キャベツ だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく ねぎ ピーマン ブロッコリー バジル
31	水	ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉の生姜醤油焼き 里芋のそぼろ煮	758	40.6	米 里芋 じゃがいも でん粉 砂糖 米油	牛乳 豚肉 鶏肉	こんにゃく ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ
平均栄養量			805	33.4	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 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。		
標準量			830	33.2	※ 「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。		

※10日は、鏡開きの行事食です。  
 (鏡開きは1月11日です)



※今年度は、今年7月に開催されるパリオリンピックの開催国であるフランスの料理を取り入れています。(◎印がついています)  
 献立表裏面の「ほほえみだより」でも紹介していますので、ぜひご覧ください。