



令和5年度 1月分 学校給食予定献立表



御股場市立高根学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価		
					小学校	中学校	
10	きなご揚げパン	きなこ			パン・マーガリン・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				702	758
	パンネポロナーゼ	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・トマト		マカロニ・オリーブ油・あぶら・さとう	15	16
	チキンスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい		あぶら	38	38
	ヨーグルト	ヨーグルト			さとう	2.2	2.5
11	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				635	790
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・さとう	15	14
	きんぴら肉団子	とりにく・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・りんご・しょうが・にんにく		ごま・さとう・あぶら・でんぷん	26	22
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん		さとう・ごまあぶら	2.0	2.2
12	背割りロールパン				パン		
	焼きそば	ぶたにく・あおのり	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん		あぶら・ちゅうかめん	713	859
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15	15
	ワントンスープ	とりにく・かまぼこ・ぶたにく・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎかねぎ		あぶら・ごまあぶら・ごむぎこ・でんぷん さとう	36	34
	お米のタルト				おこめのタルト	3.1	3.7
15	わかめごはん	わかめ			こめ・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				662	809
	とりの唐揚げ	とりにく・たまご	しょうが・にんにく		あぶら・でんぷん・ごむぎこ・こめこ	14	13
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・さやいんげん		あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	32	29
	なめこのかきたま汁	とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・こまつな・なめこ		でんぷん	2.8	3.2
16	うどん				うどん		
	こぎつねうどんのつゆ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・しめじ・ねぎかねぎ		あぶら・でんぷん	646	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17	16
	野菜のソテー	ベーコン	とうもろこし・キャベツ・こまつな		あぶら	28	26
	手作り蒸しパン(チョコ)	ぎゅうにゅう			ごむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら・チョコ	2.8	3.2
17	食パン/あんずジャム				パン/あんずジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				640	763
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろあぶらづけ			マヨネーズ・さとう・でんぷん・あぶら	16	16
	キャベツとブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・にんじん・キャベツ		あぶら・さとう	29	37
	コーンチャウダー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしゅんにゅう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		あぶら・じゃがいも・ルウ	2.5	2.9
18	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632	804
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく		あぶら・でんぷん・ごむぎこ・さとう みずあめ	15	14
	ナムル		もやし・ほうれんそう・にんじん		ドレッシング	29	26
	春雨スープ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい		あぶら・はるさめ	1.8	2.2
19	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				630	780
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん		さとう・でんぷん	17	16
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ・ちくわ	にんじん・えだまめ		あぶら・さとう	32	27
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・しめじ・ごぼう・はくさい・ねぎかねぎ		あぶら	2.3	2.5
22	さくらごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628	789
	おでん	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ・がんも こんぶ・うすらたまご	にんじん・だいこん・こんにゃく		あぶら・さといも・さとう	15	14
	白菜のごま酢和え		はくさい・にんじん・こまつな		さとう・ごま	27	24
	お米のムース				おこめのムース	3.4	3.9
23	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595	764
	とりそぼろ入り厚焼き玉子	とりにく・たまご			さとう・あぶら・でんぷん	15	14
	彩り和風ソテー	ハム・かつおぶし	キャベツ・きびまん・こまつな		あぶら	28	25
	ピリ辛みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎかねぎ		あぶら・さといも	2.1	2.6

*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばごめこの日

