



令和3年1月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
13	水	★学校給食で世界旅行【アメリカ】★ パン ぎゅうにゅう フライドチキン コールスローサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	パン でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいにず ぶたにく	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト	666 28.6
14	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそばろに ◆はくさいのじゃこごまあえ かすじる	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま さといも さけかす	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しらすぼし ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	さやいんげん はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	638 27.0
15	金	パン ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップに ひじきサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	パン あぶら でんぷん マヨネーズ じゃがいも こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき チキンハム ベーコン とうにゅう	たまねぎ トマト あおピーマン キャベツ にんじん コーン はくさい ほうれんそう なましいたけ	671 27.6
18	月	★行事食【正月】★ ごはん ぎゅうにゅう ぶりのおろしかけ くろまめのごもくに ぐぞうに	ごはん さとう もち	ぎゅうにゅう ぶり くろまめ ぶたにく とりにく かまぼこ	だいこん ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう みずな かぶ はくさい ほししいたけ	698 29.1
19	火	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ◆きりぼしだいこんのサラダ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ツナ	かぶ カリフラワー たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん みずな コーン	696 23.7
20	水	パン ぎゅうにゅう さけのマリネ ◆ごぼうのマヨネーズソテー キャベツのスープに	パン でんぷん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	あおピーマン あかピーマン たまねぎ レモン ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ しめじ チンゲンサイ	657 29.5
21	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ほうれんそうのツナあえ だいこんのみそしる みかん	ごはん さといも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ ねぎ みかん	665 24.8
22	金	パン ぎゅうにゅう ユーリンチー(2こ) チンゲンサイとハムのソテー ぶたもやしスープ	パン でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	しろねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	651 29.3
25	月	ミニミニパン ぎゅうにゅう たいしみそやきそば ◆じゃこだいにず ◆れんこんとこまつなのサラダ ゆずゼリー	パン ちゅうかめん あぶら ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいにず ツナ かえりちりめん	キャベツ にんじん もやし ねぎ りんご たまねぎ しょうが にんにく れんこん こまつな ゆず	654 25.5
26	火	かつめし(とんかつ キャベツのソテー) ぎゅうにゅう ばちじる	ごはん こむぎこ ぱんこ こめこ でんぷん あぶら さとう そうめんパチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ	665 21.4
27	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ブロッコリーとかぶのココロサラダ(ドレッシング) コーンたまごスープ	パン さとう じゃがいも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム だいにず ベーコン たまご	マッシュルーム ブロッコリー かぶ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	671 31.4
28	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆はたはたのいそべあげ(2こ) はくさいのあまずあえ ぼたんじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう はたはた あおりの チキンハム いのししく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい もやし にんじん ごぼう しめじ みずな ねぎ しょうが	667 26.4
29	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのカレーふうみ うめドレッシングサラダ にくだんごスープ	パン さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんにく トマト もやし にんじん こまつな だいこん うめ はくさい ほししいたけ ねぎ	613 32.5

★28日のはたはたは、コロナ関連で落ち込んだ消費拡大のため、県から提供されたものです。