



令和6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 ★:防災献立 ◆: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) たんぱく質 (g)
11	木	パン ギョウにゅう いちごジャム にくだんごのあまず かぶのスープ スイートスプリング(みかん)	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも ジャム	ギョウにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ さやいんげん かぶ ほうれんそう にんじん いちご スイートスプリング	620 25.1
12	金	行事食【正月】 ごはん ギョウにゅう ぶりのてりやき こうはくなます みそぐずうに	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま もち さといも	ギョウにゅう ぶり とりにく かまぼこ しろみそ みそ	だいこん きんときにんじん れんこん ゆず はくさい にんじん ごぼう ねぎ	699 26.5
15	月	ごはん ギョウにゅう だいがくいも はるさめサラダ はっぼうさい	ごはん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま はるさめ ごまあぶら でんぶん	ギョウにゅう チキンハム わかめ ぶたにく いか	キャベツ コーン にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	667 20.9
16	火	ごはん ギョウにゅう とんかつ とんかつソース キャベツのソテー だいこんのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	663 27.8
17	水	防災給食 ごはん ギョウにゅう ★きりぼしだいこんのソースいため ★ツナポテサラダ ★かきたまパチじる	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ そうめんパチ	ギョウにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ツナ たまご あぶらあげ ちくわ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ねぎ べにしょうが たまねぎ コーン だいこん	665 22.7
18	木	パン ギョウにゅう さわらのガーリックマヨやき イタリアンサラダ ミネストローネ	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら	ギョウにゅう さわら ベーコン だいず	にんにく バジル パセリ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん トマト さやいんげん たまねぎ	657 27.6
19	金	◆わふうたこカレーライス ギョウにゅう ほしのコロケ ほうれんそうのささみあえ	ごはん さといも こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ ごま さとう	ギョウにゅう たこ あつあげ とりにく ひじき ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが なましいたけ はくさい ほうれんそう	698 23.4
22	月	ごはん ギョウにゅう ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ きのこにんにくのスープ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ギョウにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん コーン なましいたけ えのきたけ パセリ にんにく	672 23.9
23	火	ごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ キャベツのあまずあえ たんたんスープ	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう はるさめ ごま	ギョウにゅう とりにく いと かまぼこ ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん はくさい たけのこ たまねぎ にら チンゲンサイ	693 29.9

全国学校給食週間

～ 兵庫五国の恵みを味わおう ～

24	水	播磨(はりま) ごはん ギョウにゅう ◆たけのこのたいしきみそマヨいため ★ツナのりあえ ひめじおでん	ごはん マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ギョウにゅう とりにく みそ ツナ のり ぶたにく さつまあげ がんもどき	たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん えのきたけ こんにゃく しょうが	692 26.8
25	木	摂津(せっつ) パン ギョウにゅう さけかすとうにゅうシチュー とりにくのいちじくジャムやき チンゲンサイとウインナーのソテー	パン ジャム オリーブあぶら あぶら さといも こめこ さけかす	ギョウにゅう とりにく ウインナー ベーコン とうにゅう しろみそ	いちじく チンゲンサイ もやし コーン にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう なましいたけ	689 31.7
26	金	丹波(たんば) ごはん ギョウにゅう さけのコーンマヨやき ぼたんじる ★くろまめあんにんフルーツ	ごはん マヨネーズ さとう	ギョウにゅう さけ ぶたにく いのししにく とうふ みそ くらまめ とうにゅう	とうもろこし だいこん ごぼう なましいたけ にんじん ねぎ しょうが みかん パイナップル もも	682 28.7
29	月	但馬(たじま) ごはん ギョウにゅう ◆はたはたのこはくあげ(2こ) いわつねぎじゃが じゃが	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ギョウにゅう はたはた ぶたにく とりにく とうふ	しょうが ねぎ にんじん はくさい だいこん こんにゃく しろねぎ	695 28.1
30	火	淡路(あわじ) セルフギョウどん ギョウにゅう ◆ごまじゃこレタスサラダ あわじしまみかん	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ギョウにゅう ギョウにく しらすぼし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いとこんにゃく ほししいたけ しろねぎ レタス だいこん こまつな みかん	675 21.5
31	水	ごはん ギョウにゅう とりにくのオニオンソース ★マカロニサラダ とうふのみそしる	ごはん こめこ でんぶん オリーブあぶら マカロニ マヨネーズ さとう	ギョウにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	696 25.8