



# 1月 こんだてひょう



令和6年度  
ふなまちがっこうきゅうしよく  
船町学校給食センター

●ごはん用 おわん (パ・ゾ) ○大きいおかず用 おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる (赤)	ちやにくやほねになる (黄)	からだのちょうしをととのえる (緑)	
9	もく	食パン		○ウィナーとじゃがいもの豆乳スープ ◆にんじんサラダ りんごジャム	しよくパン あぶら さとう じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー いんげんまめ ツナ とうにゅう たまご みそ	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー しめじ	589 24.6
10	きん	●麦ごはん		○雑煮 ◆プリフライ ◆紅白なます	こめ むぎもち あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし (だし) プリフライ こんぶ (だし)	にんじん だいこん しめじ ねぎ	700 24.9
14	か	ミルクパン		○大豆とひき肉のトマト煮 ●フルーツヨーグルト	ミルクパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ しめじ にんじん もも えだめ トマト みかん パナナ りんご にんにく	600 25.7
15	すい	●麦ごはん		○みそ煮 ◆もやしのゆかりあえ ◆田作り	こめ むぎ さとも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう うすらたまご あつあげ ぶたにく スキムミルク いりこ みそ	にんじん だいこん えだめ はくさい もやし しょうが ふりかけ (しそ)	632 27.0
16	もく	●麦ごはん		○家常豆腐 ◆焼きししゃも ◆中華サラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら カシュナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ にんにく しょうが	625 23.9
味の旅 ～長崎県 (ながさき)～				○ヒカド	こめ むぎ さつまいも でんぶ ◆さばのごま焼き ◆ひじきのマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さば ちくわ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	653 25.1
17	きん	●麦ごはん		○いちよう葉汁 ◆いわしフライ ◆ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら さとも	ぎゅうにゅう きゅうにゅう だいす とりにく かつおぶし (だし) いわしフライ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ えだめ だいこん ミニトマト	625 27.6
20	げつ	●貝めし		○春雨スープ ◆エッグサラダ ★市だご	しよくパン はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう もち	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご あずき	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ きゅうり キャベツ しょうが	593 22.5
21	か	食パン		■さともカレー ◆ツナとブロッコリーのサラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとも ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん えだめ ブロッコリー きゅうり コーン しょうが にんにく	666 24.5
22	すい	カレーライス (●麦ごはん)		○冬野菜スパゲティミートソース ◆にらと卵のサラダ ★いちご	こくとうパン ががッティ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん れんこん にんにく ブロッコリー しめじ トマト キャベツ きゅうり ならきくらげいちご	614 23.5
23	もく	黒糖パン		○さつまい汁 ◆鮭の塩焼き ◆昆布あえ	こめ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さけ いりこ (だし) とうふ みそ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし きゅうり	608 27.1
24	きん	●ごはん		○根菜のごま汁 ◆魚とレバーのナッツあえ	こめ むぎ さつまいも ごま こむぎ あぶら カシューナツ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ いりこ (だし) とりレバー わかめ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しょうが ピーマン	703 29.4
27	げつ	●わかめごはん		○クリームシチュー ◆チリコンカン ★りんご	こめ むぎ しらたき さとう でんぶ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ かつおぶし (だし) ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン えだめ にんにく トマト りんご	640 26.1
28	か	コッパン		○凍り豆腐の卵とじ ◆野菜のカレーマヨサラダ ●だしがらかつおふりかけ	こめ むぎ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう チーズ ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん えだめ マッシュルーム トマト コーン きゅうり にんにく	602 25.4
29	すい	●麦ごはん		○かき玉汁 ◆豚肉と大根の煮物 うまかってん	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かつおぶし (だし) ぶたにく ちくわ うまかってん こんぶ (だし)	にんじん たまねぎ こまつな だいこん きぬさや しょうが	675 24.4
30	もく	ハヤシライス (●麦ごはん)		○かき玉汁 ◆豚肉と大根の煮物 うまかってん	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かつおぶし (だし) ぶたにく ちくわ うまかってん こんぶ (だし)	にんじん たまねぎ こまつな だいこん きぬさや しょうが	625 26.8
31	きん	●麦ごはん						