

# 1月 こんだてよていひょう

芥北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかげ	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	だんぱく しづ(%)	だし
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしおととのえる			
8	もく	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご ごもくじる コマネーズサラダ	ぎゅうにゅうたまご とりにくあつあげ ちくわ	こめ むぎあぶらさとう こんにゃくさといも ごま	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ きゅうり キャベツ	665 798	24.1 27.9	かつお こんぶ
9	きん	むぎごはん	牛乳	さんまのうめに しらたまそうに こうはくなます	ぎゅうにゅうさんま とりにくあぶらあげ ごま	こめ むぎさとうかたりこ しらたまだんごさといも ごま	にんじん だいこん はくさい しいたけ	607 774	23.3 30.1	かつお こんぶ
13	か	むぎごはん	牛乳	やきししゃも(小1中2) にくじやが キャベツとちくわのあえもの	ぎゅうにゅうししゃも ぶたにく さつまあげちくわ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとうあぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	653 829	25.3 33.5	
14	すい	あげパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ やさいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅうきなこ たまご ワインナー	パン あぶらさとう	ほうれんそう だいこん はくさい にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	587 753	22.8 28.6	
15	もく	むぎごはん	牛乳	チキンナゲット(小1中2) ハヤシルー フルーツポンチ	ぎゅうにゅうとりにく ぎゅうにくえだまめ	こめ むぎ パンこむぎあぶら じゃがいも カクテルゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ももパインみかん	747 968	22.1 28.8	
16	きん	ひじきごはん	牛乳	ぶたじる こうみあえ	ぎゅうにゅう ひじきあぶらあげとりにく ぶたにくあつあげかつおぶし	こめ さとうあぶら ごまあぶらさといも こんにゃく	にんじん いんげん はくさい だいこん ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	569 697	21.6 26.0	いりこ
19	げつ	むぎごはん	牛乳	てりやきチキン レタススープ いんげんこまあえ・ボンカン	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも かたりこ ごまさとう	たまねぎ にんじん レタス きくらげ いんげん ほんかん	611 736	20.3 23.9	
20	か	むぎごはん	牛乳	ぎょうざ(小1中2) マーボーどうふ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅうとりにく とうふぶたにくだいす えだまめとりささみ	こめ むぎ こむぎこかたりこあぶら ごまあぶら	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが にんじんたけのこ しいたけ きゅうり もやし	720 925	28.0 35.0	
21	すい	まるパン	牛乳	トマトオムレツ ソバ・テ・アホ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう たまごとりにく ベーコン	パン あぶらパンこ	トマト たまねぎ はくさい マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	547 703	21.9 27.5	
22	もく	むぎごはん	牛乳	チキンチキンごぼう もしくじる カップヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにくえだまめもしく かまぼこヨーグルト	こめ むぎ かたりこさとうあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのき こねぎ	775 951	30.1 36.5	いりこ
23	きん	しろごはん	牛乳	タンドリーチキン はるさめスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにくヨーグルト ぶたにくロースハム	こめ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん しいたけ こねぎ だいこん きゅうり キャベツ	604 744	22.8 27.6	
26	げつ	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのみそしる ちゅううかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ かたりここむぎあぶら さといもアーモンドさとうごまあぶら きゅうり もやし きくらげ		726 911	28.9 36.2	いりこ
27	か	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき えいようすいとん そくせきづけ	ぎゅうにゅうさけ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら しくらめん ごま	にんじん だいこん しいたけ ごぼう はくさい こねぎ つぼづけ きゅうり キャベツ	623 761	28.8 35.0	いりこ
28	すい	コッペパン	牛乳	くじらのたつあげ ミルクスープ ほうれんそうサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅうくじら ベーコン	パン あぶら じゃがいも ねりごま いちごジャム	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン ほうれんそう もやし	704 873	26.1 32.4	
29	もく	むぎごはん	牛乳	おでん レタスサラダ なっとう	ぎゅうにゅうとりにく うずらたまごさつまあげんもどき こんにゃくわかれロースハムなっとう	こめ むぎ さといも こんにゃくさとう	だいこん にんじん レタス きゅうり	680 825	30.0 35.4	こんぶ
30	きん	むぎごはん	牛乳	ヒレカツ カレー ムース	ぎゅうにゅうぶたにく だいすえだまめ	こめ むぎパンこあぶら じゃがいも ムース	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにくりんご	733 883	25.5 29.8	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

# きゅうしょく れきし し 給食の歴史を知ろう

今月の帯北産  
にんじん キャベツ だいこん  
はくさい レタス ポンカン

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、  
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

