



令和4年度

1月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく		おかず	ざいりょう			エネルギー	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱくしつ	
10	か	コッペパン		にくうどん パプリカサラダ	コッペパン さとう うどん あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン	552 24.1	
11	すい	きんぴらバーガー (まるパン・のり ・きんぴら・チーズ)		ぜんざい	まるパン ごま さとう あぶら もち	チーズ ベーコン ぎゅうにゅう あずき のり	ごぼう にんじん ピーマン	730 25.1	
12	もく	むぎごはん		かきたまじる さばゆずみそに ちくわのごまあえ	こめ むぎ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく さばゆずみそに ちくわ わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし	679 28.9	
13	きん	カツカレー		カリフラワーサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう だいず クリーム ハム とんかつ	たまねぎ にんじん カリフラワー きゅうり	779 25.9	
16	げつ	むぎごはん		はくさいのみそしる とりにくのさっぱり ほうれんそうとしめじのあえもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう あげ とうふ いりこ とりにく わかめ	はくさい ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう もやし	617 27.8	
17	か	むぎごはん		にらととうふのもの カミカミなます	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ さきいか	たまねぎ にんじん にら たけのこ しいたけ きゅうり だいこん	624 25.8	
18	すい	ミルクパン		コーンとたまごのスープ こめこのマカロニグラタン ツナサラダ	ミルクパン でんぶん スパゲティ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく とうにゅう チーズ ツナ	コーン にんじん たまねぎ パセリ グリンピース キャベツ きゅうり	636 29.5	
19	もく	ごまごはん		あおさじる かみかみタコメンチ かつおあえ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かみかみタコメンチ かつおぶし あおさ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ きゅうり もやし	555 21.6	
20	きん	しょくパン		ふゆやさいのポトフ てづくりバナナクリーム	しょくパン じゃがいも あぶら さとう バナナ もものかんづめ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン たまご クリーム	たまねぎ はくさい だいこん にんじん	626 21.1	
23	げつ	全国学校給食週間、 山鹿の味、再発見！		ぐだくさんじる さけのしおやき そくせきづけ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう だいず こんぶ あつあげ かつおぶし さけ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ はくさい もやし	554 31.9	
24	か			きゅうり むぎごはん	とうふじる てづくりまつかぜやき かりかりあえ	こめ むぎ さとう パンこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ わかめ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん きゅうり つぼづけ	598 26.2
25	すい			こだいまい・きくらげ こだいまいのむしパン	にくだんごとはるさめのスープ キャロットサラダ みかん	ホームケーキミックス こだいまい さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう あずき とりだんご	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ きゅうり みかん	544 23.5
26	もく			あまざけ・こうじ・もろみ むぎごはん	あまざけいりとんじる しおこうじからあげ もろきゅう	こめ むぎ こんにやく さといも しおこうじ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ とりにく もろみ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	714 30.4
27	きん			さといも だいずわかめごはん	のっぺいじる さかなのこがねやき だいこんサラダ	こめ こんにやく さといも あぶら でんぶん こむぎこ ごま	だいず ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ホキ ツナ わかめ	にんじん ごぼう ねぎ コーン だいこん しいたけ きゅうり	687 30.4
30	げつ			もちごめ・おちゃ・しいたけ ふるさとおこわ	つみれじる ちくわのおちゃあげ こんぶあえ	こめ さとう こむぎこ あぶら くりのかんろに	ぎゅうにゅう つみれ かつおぶし ちくわ こんぶ	えだまめ たけのこ しいたけ さんさい にんじん えのき しめじ ねぎ はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ	537 22.7
31	か	むぎごはん		おでん ざぜんまめ キャベツのごますあえ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず うずらのたまご こんぶ わかめ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし	638 28.0	

＊献立は、都合により変更になることがあります。



ことし
今年のテーマは『山鹿の味、再発見』です！
やまがしな い そだ おい しよくさい きゅうしょくとうじょう
山鹿市内で育つ美味しい食材が給食に登場します。
くわしくは裏面をご覧ください♪