

令和6年1月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 学校給食のことをよく知ろう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
 〒678-1232 上郡町竹万2318番地
 TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 1月31日(水)

日にち	スプーン	2024年 令和6年 	今日の一ひとも 	献立名(こんだてめい)			その他 (デザート等)	たべものほたらき			栄養価(えいようか)		
				主食	牛乳	おかず		おもとに体をつくる もとなる食べ物 (赤)	おもとにエネルギー もとなる食べ物 (黄色)	おもとに体の調子を 整える食べ物 (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
10	水			ご飯		すまし雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます		ぎゅうにゅう りこく とがまほこ	ごはん しらたま もち みりん さとう	はくさい にん じん ごぼう みつば だいご ん	小学校 604	小学校 25.8	小学校 18.3
11	木	○		ご飯		わかめスープ ポークソー ガーリック風味 キムタク		ぎゅうにゅう か まほこ わたにく	ごはん はるさめ さけ オリーブ オイル ごまあがら	たまねぎ にん じん にんにく はくさい はく さいキムチ たくあん	779	33.6	23.0
12	金			ご飯		豚汁 米粉のささみフライ 高野豆腐の煮物		ぎゅうにゅう が たにく あがら あめ さけ こ めこの パン こ さとう み りん	ごはん さといも あがら ごめこの パン こ さとう み りん	にんじん だい ごん ごんにゃ く ごぼう は ねぎ たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	779	33.6	23.0
15	月	○		ご飯		コンソメスープ ハンバーグの ケチャップかけ 切干大根の含め煮		ぎゅうにゅう べー コン バーグ あがら あげ ひらてん	ごはん さとう みりん あがら	キャベツ たま ねぎ しめじ にんじん きり ぼしだいご ん いんげん ほし しいたけ	696	29.1	20.7
16	火	○		ご飯		中華風卵スープ 豚肉と豆腐のくず煮 白菜の中華サラダ		ぎゅうにゅう た まご ぶたにく しほりとうふ	ごはん ごまあが ら じゃがいも で んぶん さけ ちゅうか ドレッシ ング	たまねぎ チン ゲンサイ にん じん えだまめ しょうが ほし しいたけ もやし ほうれん そう	664	28.5	18.7
17	水			ご飯		里いものみそ汁 米粉の白身魚フライ 大根のうま煮		ぎゅうにゅう あ がら あげ みそ たら ぶたにく	ごはん さといも さけ こめこ めこの パン こ あ がら さとう み りん ごまあが ら	たまねぎ にん じん だいご ん ごんにゃ く い んげん しょう が	744	30.8	38.3
18	木			ご飯		とんじゃが とり肉の にんにくみそ焼き ほうれん草のごま和え		ぎゅうにゅう が たにく とりにく みそ	ごはん じゃがい も さとう さけ あがら ごま ご まあがら	たまねぎ いと ごんにゃ く に んじん グリン ピース しょう が にんにく もやし ほうれ んそう	761	34.0	22.8
19	金	○		ご飯		キーマカレー 米粉のトンカツ イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう だ いずみ ず に と うにゅう クリ ーム がたにく	ごはん じゃがい も カレー ルウ あか ワイン オ リー ブ オイル こ めこ こめこの パン こ あ がら イ タ リア ン ド レ ッシ ング	たまねぎ にん じん ト マト にんにく キャ ベツ ブロッ コ リー とうも ろ こ し	799	32.5	19.3
22	月	○		ご飯		豚肉と豆腐のスープ さわらのり塩揚げ 切干大根のナムル		ぎゅうにゅう が たにく とうふ さわら あお のり ちくわ	ごはん ごまあが ら あがら	たまねぎ にん じん もやし きりほし だいご ん ほうれ んそ う	694	30.1	21.2

令和6年1月予定献立表

<今月の給食 目標> 学校給食のことをよく知ろう


<発行> 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 1月31日(水)

日にち	スプーン	22今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)			その他 (デザート等)	たべものほたらき			栄養価(えいようか)		
			主食	牛乳	おかず		おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子を 整える食べもの (みどり 緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
23	火		ごはん		汁(しる)・煮物(にもの) かぼちゃと玉ねぎの みそ汁 とり肉の オイスターソース炒め 副菜(ふくさい) きんぴらごぼう		ぎゅうにゅう あ ぶらあげ みそ とりにく きゅう にく ひらてん	ごはん さとう じゃがいもでんぷ ん あぶら みり ん	かほちゃ たま ねぎ はねぎ キャベツ にん じん にんにく こんにやく ご ぼう	小学校 556	小学校 22.9	小学校 17.7
24	水	○	ごはん		ソパ・デ・パカ (牛肉の入ったスープ) コシーニヤ キャベツとコーンの サラダ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	ごはん じゃがい も コシーニヤ あぶら マヨネー ズ	たまねぎ にん じん セロリ パセリ キャバ ツ とうもろこ し	中学校 719	中学校 28.6	中学校 21.1
25	木	○	ごはん		マーボー豆腐 米粉の揚げぎょうざ (小2個 中3個) パンバンジー		ぎゅうにゅう ぶ たにく とうふ みそ きょうざ とりにく	ごはん みりん あぶら じゃがい もでんぷん ちゅ うかドレッシング	たまねぎ にん じん はねぎ にんにく しょう うが きゅうり もやし	829	25.0	29.3
26	金	○	ごはん		ポトフ とり肉のバジル焼き ブロッコリーのマリネ		ぎゅうにゅう ベーコン とりに く	ごはん じゃがい も さけ オリー ブオイル さとう	たまねぎ にん じん セロリ にんにく バジ ル ブロッコ リー れもんか じゅう	627	23.6	22.9
29	月		ごはん		豆腐とわかめの みそ汁 さばの塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 味付けのり		ぎゅうにゅう とう ふ わかめ み そ さば だいち みずに ちくわ あぶらあげ ひじ き あじつけのり	ごはん さけ さ とう あぶら	だいこん にん じん えのきた け はねぎ え だまめ ほしし いたけ	815	30.1	27.3
30	火	○	青割り コッパパン		クラムチャウダー スラッピージョー コールスローサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン とう にゅう とうにゅ うクリーム こう やどうふ ぶたに く まぐろフレ ク	コッパパン じゃ がいも こめこ あかワイン さと う コールスロー ドレッシング	たまねぎ にん じん しめじ トマト キャバ ツ とうもろこ し	542	23.6	18.1
31	水	○	ごはん		大根のすまし汁 大豆のトマト煮 厚揚げのみそ炒め		ぎゅうにゅう ち くわ ベーコン だいちみずに ぶ たにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら さけ	だいこん にん じん しいたけ はねぎ たまね ぎ にんにく トマト ほうれ んそう しろね ぎ	687	28.5	20.6
31	水	○	ごはん		大根のすまし汁 大豆のトマト煮 厚揚げのみそ炒め		ぎゅうにゅう ち くわ ベーコン だいちみずに ぶ たにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら さけ	だいこん にん じん しいたけ はねぎ たまね ぎ にんにく トマト ほうれ んそう しろね ぎ	577	28.7	21.3
31	水	○	ごはん		大根のすまし汁 大豆のトマト煮 厚揚げのみそ炒め		ぎゅうにゅう ち くわ ベーコン だいちみずに ぶ たにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら さけ	だいこん にん じん しいたけ はねぎ たまね ぎ にんにく トマト ほうれ んそう しろね ぎ	729	34.7	24.8
31	水	○	ごはん		大根のすまし汁 大豆のトマト煮 厚揚げのみそ炒め		ぎゅうにゅう ち くわ ベーコン だいちみずに ぶ たにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら さけ	だいこん にん じん しいたけ はねぎ たまね ぎ にんにく トマト ほうれ んそう しろね ぎ	523	26.3	20.1
31	水	○	ごはん		大根のすまし汁 大豆のトマト煮 厚揚げのみそ炒め		ぎゅうにゅう ち くわ ベーコン だいちみずに ぶ たにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら さけ	だいこん にん じん しいたけ はねぎ たまね ぎ にんにく トマト ほうれ んそう しろね ぎ	670	33.3	24.4
31	水	○	ごはん		大根のすまし汁 大豆のトマト煮 厚揚げのみそ炒め		ぎゅうにゅう ち くわ ベーコン だいちみずに ぶ たにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら さけ	だいこん にん じん しいたけ はねぎ たまね ぎ にんにく トマト ほうれ んそう しろね ぎ	562	23.1	19.6
31	水	○	ごはん		大根のすまし汁 大豆のトマト煮 厚揚げのみそ炒め		ぎゅうにゅう ち くわ ベーコン だいちみずに ぶ たにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら さけ	だいこん にん じん しいたけ はねぎ たまね ぎ にんにく トマト ほうれ んそう しろね ぎ	727	28.9	23.7

<月平均栄養価(小学生)> エネルギー 585kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.3g

<月平均栄養価(中学生)> エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 23.7g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしく願いたします。

令和6年 1月 献立表

上郡町学校給食センター

月	火	水	木	金
1  ●元日	2	3	4	5 
8  成人の日	9	10 ごはん ぎゅうにゅう すましぞうに ぶりのてりやき こうはくなます 	11 ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ポークソテーガーリックふうみ キムタク	12 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる こめこのささみフライ こうやどうふのにももの
15 ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグのケチャップかけ きりぼしだいこんのふくめに	16 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ ぶたにくととうふのくずに はくさいのちゅうかサラダ	17 ごはん ぎゅうにゅう さといものみそしる こめこのしろみざかなフライ だいこんのうまに	18 ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが とりにくのんにくみそやき ほうれんそうのごまあえ	19 ごはん ジョア キーマカレー こめこのトンカツ イタリアンサラダ
22 ごはん ぎゅうにゅう ぶたととうふのスープ さわらのりしおあげ ナムル	23 ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃとたまねぎのみそしる とりにくのオイスターソースいため きんぴらごぼう	24 ごはん ぎゅうにゅう ソパ・デ・パカ コシーニャ キャベツとコーンのサラダ	25 ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こめこのあげぎょうざ パンバンジー	26 ごはん ぎゅうにゅう ポトフ とりにくのバジルやき ブロッコリーのマリネ
29 ごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる さばのしおこうじやき ひじきのいりに あじつけのり	30 コッパパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー スラッピージョー コールスローサラダ	31 ごはん ぎゅうにゅう だいこんのすましじる だいずのトマトに あつあげのみそいため	<p>1月24日～30日は、 </p>	