

平成 30 年 1 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
10 (水)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 酢れんこん さつまいもとかぼちゃのサラダ お雑煮	牛乳,鶏肉	米,麦,砂糖,さつまいも, マヨネーズ,白玉団子, さといも	れんこん,かぼちゃ,玉ねぎ, ごぼう,大根,にんじん	883	29.7
11 (木)	ごはん 牛乳 鯖の変わりみそ煮 切り干し大根の柚子風味サラダ じゃがいものみそしる	牛乳,さば,かまぼこ,油揚 げ	米,麦,油,砂糖,じゃがい も	白ねぎ,しょうが,にんにく, 切り干し大根,こまつ菜,えの きたけ,玉ねぎ,青ねぎ	711	31.0
12 (金)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー 水菜のサラダ りんご	牛乳,鶏肉	パン,油,じゃがいも,バ ター,小麦粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ブ ロッコリー,みずな,大根,コ ーン,りんご	652	26.1
15 (月)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしのゆかりあえ 豆腐のたまごとじ わかめのみそしる	牛乳,ちくわ,卵,豆腐,油揚 げ	米,麦,小麦粉,油,砂糖	青のり,もやし,干しいたけ, にんじん,いんげん,わかめ, 玉ねぎ,青ねぎ	742	31.5
16 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 もやしのごま酢あえ かぼちゃのみそしる	牛乳,豚肉,厚揚げ,ハム	米,麦,砂糖,片栗粉,ご ま,油	大根,しめじ,もやし,きゅう り,にんじん,かぼちゃ,玉ね ぎ,えのきたけ,青ねぎ	715	29.0
17 (水)	【震災の日給食】 救給カレー おにぎり 牛乳 豚汁 焼きししゃも	牛乳,豚肉,厚揚げ,ししゃ も	救給カレー,米,さつま いも	玉ねぎ,にんじん,大根,ごぼ う,青ねぎ	782	29.3
18 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ゆで野菜 ひじきとコーンの炒め煮 大根のみそしる	牛乳,鶏肉,ベーコン,油揚 げ	米,麦,片栗粉,油,砂糖	レモン,ひじき,コーン,にん じん,大根,青ねぎ	802	29.7
19 (金)	ごはん 牛乳 ますのみそマヨネーズ焼き こふきいも ほうれん草のごまあえ きのこのすましじる	牛乳,さけ,油揚げ	米,麦,マヨネーズ,じゃ がいも,ごま,砂糖	青ねぎ,ほうれん草,白菜,え のきたけ,しめじ,わかめ	692	32.4
22 (月)	【学校給食週間①ベトナム料理】 ごはん 牛乳 フォーガー 大根のソムナム風サラダ 春巻	牛乳,鶏肉,春巻	米,麦,ビーフン,砂糖,油	もやし,玉ねぎ,にら,レモン, 大根,にんじん,みずな	643	20.4
23 (火)	【学校給食週間②中国料理】 チャーハン 牛乳 あげぎょうざ はるさめサラダ たまごスープ	ハム,牛乳,ぎょうざ,卵	米,油,はるさめ,ごま,砂 糖,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, コーン,もやし,こまつ菜,し いたけ,青ねぎ	664	24.4
24 (水)	【学校給食週間③アメリカ料理】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 白身魚のフライ コールスロー	牛乳,大豆,豚肉,ベーコン, 白身魚フライ	パン,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,セロリー, トマト,にんにく,キャベツ, きゅうり,コーン	795	33.9
25 (木)	【学校給食週間④兵庫県篠山の料理】 とふめし 牛乳 ぼたん汁 さつまいもの煮物	豆腐,油揚げ,さば缶詰,牛 乳,豚肉,がんもどき	米,麦,砂糖,油,こんにゃ く,さつまいも	ごぼう,にんじん,大根,白ね ぎ	706	24.2
26 (金)	【学校給食週間⑤ロシア料理】 バターロール 牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ りんご	牛乳,牛肉,サワークリー ム,鶏肉,卵	バターロール,油,じゃ がいも,マヨネーズ,砂 糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ, ビート水煮,トマト,セロリー ピクルス,りんご	648	28.2
29 (月)	鶏ごぼうごはん 牛乳 ごまけんちん汁 茎わかめのサラダ	鶏肉,牛乳,豆腐,ツナ	米,麦,砂糖,油,さとい も,こんにゃく,ごま,片 栗粉,マヨネーズ	ごぼう,干しいたけ,枝豆,し ょうが,にんじん,大根,青ね ぎ,くきわかめ,玉ねぎ	710	28.7

30 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツの中華マヨあえ オレンジ	牛乳,豚肉,豆腐,さけ	米,麦,油,砂糖,片栗粉, マヨネーズ	しょうが,にんにく,たけの こ,玉ねぎ,にんじん,干しい たけ,青ねぎ,キャベツ,オレ ンジ	778	32.3
31 (水)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き こふきいも 切り干し大根の酢の物 わかめのみそしる	牛乳,いわし,鶏肉	米,麦,片栗粉,油,砂糖, じゃがいも,ごま	切り干し大根,こまつ菜,にん じん,ごぼう,わかめ,えのき たけ,玉ねぎ,青ねぎ	742	29.5
1月の平均					729	28.8

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。