

令和 6年度		1月 予定献立表		(主な使用食品名)		丸森町学校給食センター (中学校)	
日	曜	献立名 *ぎゅうにゅうは毎食つきます。	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
9	木	セルフピビンバ (ごはん・肉そぼろ・ナムル) 野菜と玉子のスープ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご とうふ	えだまめ にんにく しょうが しいたけ ほうれんそう にんじん だいずもやし はくさい たけのこ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	801 kcal 35.3 g 25.0 g 2.3 g	
10	金	ごはん ポークカレー チキンナゲット 海藻サラダ*	ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ ツナ ぶたにく チーズ	ブロッコリー だいこん あかたまねぎ パプリカ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ カレールウ	888 kcal 34.5 g 30.4 g 3.9 g	
13	月	成人の日					
14	火	ごはん ぶり味噌フライ ほうれん草のおひたし だまこ汁	ぎゅうにゅう ぶり みそ かにかまぼこ とりにく こおりとうふ なた	もやし ほうれんそう にんじん だいこん せり はくさい こんにゃく ごぼう	ごはん あぶら ごま だまこもち パンこ	835 kcal 32.7 g 26.7 g 2.7 g	
15	水	バターロールパン ハンバーグ ｸﾞﾔｯﾌﾟﾘｰｽ イタリアンサラダ 白菜スープ ポンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム チーズ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ はくさい たまねぎ にんじん パセリ ぼんかん	パン さとう ドレッシング あぶら じゃがいも マロニー	821 kcal 34.0 g 30.8 g 3.7 g	
16	木	ごはん 五目玉子焼き ヤーコンとごぼうの炒り煮 すき焼き煮	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく とうふ	こんにゃく にんじん ヤーコン ごぼう さやいんげん はくさい えのきたけ しゅんぎく ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま あぶらふ	797 kcal 32.5 g 25.8 g 2.9 g	
17	金	ごはん ミートコロッケ 八宝菜 中華コンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが コーン パセリ	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん パンこ	854 kcal 33.0 g 24.3 g 2.8 g	
20	月	ごはん ホキフライ ほうれん草の磯辺あえ 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ わかめ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ ごぼう	ごはん あぶら さといも パンこ	766 kcal 33.0 g 21.7 g 2.8 g	
21	火	ごはん 焼きギョーザ チャブチェ トック入り卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし チンゲンサイ しめじ だいこん こまつな はくさい ねぎ しいたけ	ごはん はるさめ、ごま さとう あぶら トック でんぷん	831 kcal 33.0 g 23.6 g 1.8 g	
22	水	ソフトパン ミートオムレツ フレンチサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく チーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ	パン ドレッシング あぶら じゃがいも こめこ ホワイトルウ	830 kcal 34.6 g 32.4 g 3.4 g	
23	木	麦ごはん 納豆 五目きんぴら 肉じゃが りんご	ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ くきわかめ ぶたにく がんもどき	チンゲンサイ にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく りんご	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	818 kcal 32.5 g 22.1 g 2.2 g	
24	金	麦ごはん 油麴丼の具 小松菜とコーンあえもの ひきな汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし コーン だいこん さやいんげん	ごはん むぎ あぶらふ あぶら さとう ごま さといも	806 kcal 34.2 g 21.4 g 3.0 g	
27	月	ごはん モウカのみそ焼き さつまいもとかぼちゃのサラダ 米粉ワンタンスープ	ぎゅうにゅう モウカ(さめ) ぶたにく ハム みそ チーズ ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ はくさい もやし ねぎ にんにく しめじ	ごはん あぶら さつまいも マヨネーズ こめこワントン	793 kcal 32.5 g 24.3 g 1.8 g	
28	火	ごはん 森のドライカレー れんこんサラダ わかめ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ツナ わかめ とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが ねぎ へそだいこん ごぼう たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん	ごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも カレールウ	833 kcal 32.9 g 27.3 g 3.5 g	
29	水	米粉パン 高野豆腐のカップ焼き 大根のサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう こおりとうふ ツナ チーズ とりにく ベーコン	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん パプリカ えだまめ にんにく キャベツ トマ パセリ	パン こめこ マヨネーズ パンこ ドレッシング あぶら じゃがいも	805 kcal 37.6 g 35.0 g 3.3 g	
30	木	麦ごはん さばのみそ煮 ごまあえ うーめんけんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん はくさい こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん むぎ ごま さとう うーめん さといも あぶら	839 kcal 31.6 g 28.1 g 2.6 g	
31	金	ごはん 鶏肉のから揚げ かみかみサラダ カレーポトフスープ デザート	ぎゅうにゅう とりにく さきいか ウィンナー ヨーグルト	にんにく だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かぶ セロリ	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	820 kcal 35.6 g 23.1 g 2.4 g	

丸森小学校
リクエスト献立

全国学校給食週間