

1月献立表



R6年度 小林市小林学校給食センター

| 日 | 献立名 | 1群・2群 | 3群・4群 | 5群・6群 | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| | | たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤) | ビタミン 体の調子を整える(緑) | 炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄) | |
| 6 (月) | 食パン | | | 食パン | 705 28.2 |
| | 野菜のコーンスープ | 鶏肉 チーズ 牛乳 | にんじん たまねぎ 白菜 | じゃがいも バター | |
| | フレンチサラダ | ささみ | にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー | 砂糖 サラダ油 | |
| 7 (火) | 麦ご飯 | 正月献立 | | 米 麦 | 735 31.0 |
| | 雑煮 | | 鶏肉 油揚げ かまぼこ | にんじん 白菜 | |
| | いわしの生姜煮 紅白なます | いわし生姜煮 | だいこん にんじん | ごま 砂糖 | |
| 8 (水) | 麦ご飯 | | | 米 麦 | 716 28.9 |
| | みそけんちん汁 | 豆腐 | にんじん たまねぎ だいこん 深ねぎ | 里芋 サラダ油 | |
| | 鶏肉の生姜焼き | 鶏肉 | たまねぎ ぶなしめじ キャベツ | 砂糖 サラダ油 | |
| 9 (木) | 麦ご飯 | | | 米 麦 | 806 25.2 |
| | カレーライス | 豚肉 チーズ | にんじん たまねぎ 青豆 | じゃがいも サラダ油 | |
| | 春雨サラダ | ささみ | にんじん キャベツ もやし | 春雨 ごま 砂糖 ごま油 | |
| 10 (金) | 麦ご飯 | | | 米 麦 | 746 23.9 |
| | マーボー豆腐 | 豆腐 豚肉 | たまねぎ にんじん 深ねぎ たけのこ 青豆 | 砂糖 ごま油 | |
| | 大根サラダ | ツナ | だいこん にんじん コーン キャベツ | 砂糖 サラダ油 | |
| 14 (火) | チキンライス | 鶏肉 | にんじん コーン グリンピース たまねぎ | バター 砂糖 米 麦 | 755 25.0 |
| | 野菜スープ | ベーコン | にんじん たまねぎ 白菜 | じゃがいも サラダ油 | |
| | ツナマヨサラダ | ツナ | だいこん キャベツ にんじん コーン | マヨネーズ(卵なし) | |
| 15 (水) | 麦ご飯 | | | 米 麦 | 727 30.7 |
| | 大根スープ | 鶏肉 豆腐 | にんじん 大根 えのきだけ 深ねぎ | サラダ油 | |
| | 豚肉のオイスターソース炒め | 豚肉 | キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ | ごま油 砂糖 | |
| 16 (木) | 麦ご飯 | | | 米 麦 | 840 36.7 |
| | 五目みそ汁 | 豆腐 | にんじん だいこん 白菜 | じゃがいも | |
| | チキン南蛮 タルタルソース | 鶏肉 卵 | たまねぎ にんじん パセリ | 砂糖 | |
| 17 (金) | 麦ご飯 | | | 米 麦 | 763 28.6 |
| | 豚肉の中華煮 | 豚肉 厚揚げ | にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく たけのこ 青豆 | じゃがいも ごま油 砂糖 | |
| | つぼみサラダ | ツナ | ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん コーン | コールスロードレッシング | |

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！

★マヨネーズ(卵なし)は、卵不使用のマヨネーズを使います★

| 日 | 献立名 | 1群・2群 | 3群・4群 | 5群・6群 | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|-------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | | たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤) | 野菜類 体の調子を整える(緑) | 炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄) | |
| 20 (月) | コッペパン | | | | 775 31.3 |
| | ミネストローネ | ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト | マカロニ サラダ油 砂糖 | |
| | ポテトサラダ | ハム | 青豆 コーン たまねぎ にんじん | マヨネーズ じゃがいも | |
| 21 (火) | 麦ご飯 受験応援献立 | | | | 734 26.0 |
| | 豆腐とわかめの味噌汁 | 豆腐 わかめ | にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ | | |
| | メンチ勝つ ボイルキャベツ | メンチカツ | キャベツ だいこん コーン | 砂糖 | |
| 22 (水) | 麦ご飯 | | | | 766 32.8 |
| | そぼろ丼 | 鶏肉 卵 | にんじん 青豆 たけのこ | サラダ油 砂糖 | |
| | 春雨と野菜のスープ | 鶏肉 | にんじん たまねぎ はくさい | 春雨 | |
| 23 (木) | キムタクご飯 | 豚肉 | 白菜キムチ たくあん 深ねぎ | 米 麦 ごま油 ごま | 762 31.3 |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 | にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ | | |
| | ごぼうサラダ | ちくわ | ごぼう にんじん きゅうり キャベツ | ごまドレッシング(卵なし) マヨネーズ(卵なし) ごま | |
| 24 (金) | 麦ご飯 | | | | 809 31.9 |
| | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉 ちくわ 厚揚げ | にんじん だいこん こんにゃく 青豆 | じゃがいも サラダ油 砂糖 | |
| | ごママヨネーズ和え | ささみ | にんじん きゅうり キャベツ | マヨネーズ(卵なし) ごま | |
| 27 (月) | コッペパン | | | | 715 35.2 |
| | 冬野菜のクリーム煮 | 鶏肉 牛乳 チーズ | にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー | バター | |
| | 野菜の甘酢サラダ | ツナ | にんじん きゅうり キャベツ もやし | 砂糖 ごま | |
| 28 (火) | 麦ご飯 | | | | 748 27.0 |
| | すまし汁 | かまぼこ 豆腐 | えのきたけ たまねぎ にんじん はくさい | | |
| | 豚肉とキャベツのみそ炒め | 豚肉 | たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ | 砂糖 サラダ油 | |
| 29 (水) | 麦ご飯 | | | | 729 23.9 |
| | 白菜のみぞ汁 | 豆腐 わかめ | はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ 深ねぎ | | |
| | 野菜コロッケ もやしの和え物 | | キャベツ もやし にんじん | コロッケ 砂糖 ごま油 | |
| 30 (木) | 麦ご飯 | | | | 735 25.7 |
| | カレーうどん | 豚肉 | にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース | うどん サラダ油 | |
| | 野菜とコーンのサラダ | | コーン だいこん にんじん はくさい ブロッコリー | 砂糖 サラダ油 | |
| 31 (木) | 麦ご飯 | | | | 722 27.7 |
| | 田舎汁 | 鶏肉 豆腐 | だいこん にんじん たまねぎ 深ねぎ | | |
| | きんぴらごぼう | 鶏肉 | にんじん ごぼう こんにゃく 青豆 | ごま油 ごま 砂糖 | |