



給食献立予定表

諸塚中学校

◎1/24~30は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

日付	こ ん だ て め い	エネルギー - (kcal)	お も な ざ い り よ う			よくかんで 食べてね!		
			体の組織を作る	体の調子をととのえる	エネルギーになる			
8 (木)	鮭菜ごはん 牛乳 雑煮 おひ天 紅白なます	760	牛乳 かまぼこ おひ天	鶏肉 卵	しいたけ はくさい だいこん	ごぼう ねぎ にんじん	米 白玉もち 砂糖	麦 里いも 油 ごま
9 (金)	麦ごはん 牛乳 かきたまスープ チンジャオロース	762	牛乳 豆腐 豚肉	鶏肉 卵	たまねぎ キャベツ 青ピーマン	にんじん ねぎ たけのこ	米 砂糖 ごま油	麦 油 ごま でんぶん
13 (火)	麦ごはん 牛乳 いもんこご汁 白身魚のフライ 甘酢あんかけ	768	牛乳 豆腐	油揚げ ご汁の素(大豆) 白身魚フライ	にんじん ねぎ もやし	えのきたけ かーべー・マツ	米 里いも 砂糖	麦 油 でんぶん
14 (水)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじき和え	745	牛乳 ちくわ ひじき	豚肉 ツナ	たまねぎ 糸こんにゃく 枝豆 きゅうり	にんじん しいたけ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	麦 油 砂糖
15 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	809	牛乳 豚レバー 豆腐	豚肉ミンチ 挽き割り大豆	しめじ にんじん たけのこ	たまねぎ しいたけ にら もやし	米 油 でんぶん ごま	麦 砂糖 ごま油
16 (金)	諸塚学校給食の日 麦ごはん 牛乳 冬野菜たっぷりスープ 千切り大根のビビンバ	745	牛乳 絹厚揚げ	ベーコン 豚肉	だいこん はくさい ねぎ 千切大根 スイートコーン	にんじん しいたけ もやし ほうれん草	米 油 ごま油	麦 砂糖
19 (月)	麦ごはん 牛乳 かぶと大根のみぞ汁 たらのバーベキューソース揚げ	738	牛乳 油揚げ タラ	豆腐 わかめ 白みそ	かぶ にんじん えのきたけ たまねぎ	だいこん はくさい かーべー・マツ	米 じゃがいも 砂糖	麦 油
20 (火)	ナン 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ	772	豚肉	牛乳 豚レバー	たまねぎ 枝豆 ミックスフルーツ	にんじん	ナン じゃがいも ナタデココ カクテルゼリー	油 杏仁風味ザート (乳不使用)
21 (水)	麦ごはん 牛乳 中華つくねスープ 豚キムチ肉豆腐	797	牛乳 わかめ 豚肉	ベーコン 中華風つくね 豆腐	しめじ 小松菜 しいたけ	にんじん はくさい にら	米 ごま 三温糖	麦 油 ごま
22 (木)	麦ごはん 牛乳 飛鳥汁 三色丼 奈良県の郷土料理	792	牛乳 卵 白みそ	鶏肉 挽き割り大豆	たまねぎ しめじ しいたけ	にんじん ねぎ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖	麦 油
23 (金)	麦ごはん 牛乳 坦々豆乳スープ チャブチエ	836	牛乳 豆腐 豆乳	豚肉ミンチ 豚レバー 豚肉	もやし にら たまねぎ しいたけ	にんじん 青ピーマン たけのこ	米 油 ごま油	麦 ごま 春雨
26 (月)	麦ごはん 牛乳 かねんしゅい 鶏肉のみそろばかし	751	牛乳 絹厚揚げ	鶏肉 赤みそ	にんじん 小松菜 こんにゃく	えのきたけ だいこん 枝豆	米 いももち 油	麦 里いも 砂糖
27 (火)	コーンごはん 牛乳 ブイヤベース ハムサラダ	725	牛乳 えび	タラ あさり ハム	ズイコーソ トマト キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ きゅうり	米 じゃがいも オリーブ油 和風ドレッシング	麦 マカロニ
28 (水)	麦ごはん 牛乳 つぼん汁 大豆といもの甘辛揚げ	763	牛乳 豆腐	鶏肉 大豆	ごぼう にんじん ねぎ	だいこん しいたけ こんにゃく	米 里いも さつまいも	麦 でんぶん 油
29 (木)	麦ごはん 牛乳 ボルシチ オムレツ	805	牛乳 豚肉 オムレツ	牛肉 チーズ	たまねぎ だいこん セロリー	にんじん キャベツ トマト	米	麦 じゃがいも
30 (金)	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしみぞれ煮 ほうれん草の和え物 給食週間ミルクプリン	781	牛乳 豆腐 白みそ いわしみぞれ煮 ミルクプリン	豚肉 かつお節	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	にんじん ごぼう こんにゃく ほうれん草 もやし	米	麦

※1/16の諸塚学校給食の日は、村産の米、干ししいたけの他に、だいこん、白菜、ねぎを使う予定です。

(数量が揃わない場合には、産地は変更になります。)