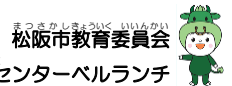


2024年度 1月 給食献立表



日付	献立名	食 品 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
9 木	こがた 小型コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ キャベチーズサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 油 砂糖 いちごジャム	492	19.5
10 金	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの竜田揚げ 根菜のみそ汁 ほうれんそうの和え物	牛乳 あじ 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ ごぼう 葉ねぎ だいこん ほうれんそう もやし とうもろこし	米 麦 でんぷん 油 砂糖	462	21.7
14 火	和 食 の 日					
	な 菜めし(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き かわ 煮 煮 紅白なます	牛乳 さば 油揚げ ちくわ	はくさい こまつな にんじん だいこん	米 麦 さといも 砂糖 ごま	466	22.4
15 水	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 あお 青のりポテト 中華風和え物	牛乳 豆腐 豚肉 あおのり ツナ	にんじん たけのこ しょうが チンゲンサイ はくさい キャベツ もやし	米 麦 ごま油 でんぷん じゃがいも 油 ごま 砂糖	491	20.5
16 木	コッペパン 牛乳 ハッシュドボーク マカロニサラダ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 油 ハヤシルウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	470	19.3
17 金	ごはん 牛乳 まあじバーグのおこのみ風 とうふ 豆腐の白みそ汁 五色和え	牛乳 まあじバーグ 豆腐 みそ ハム	だいこん たまねぎ 葉ねぎ もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし	米 油 砂糖 ごま	495	22.8
20 月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 たまご ヨーグルト	たまねぎ もやし にんじん しょうが 葉ねぎ	米 油 砂糖 でんぷん	504	24.0
21 火	ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ じゃがいもの煮物 はくさいの塩昆布和え	牛乳 ししゃもフライ さつま揚げ 塩昆布	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい もやし	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	484	19.2
22 水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 大豆サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	495	19.6
23 木	コッペパン 牛乳 ホキのマヨチーズ焼き たまご入りミネストローネ ごまドレサラダ	牛乳 ホキ チーズ パーコン たまご 白いんげんまめ ちくわ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	パン ノンエッグマヨネーズ 油 ごまドレッシング	483	23.8
24 金	全 国 学 校 給 食 週 間 (24日～30日) 三 重 の 食 を 楽 し も う ！					
	ごはん 牛乳 とんてき風 えのき汁 なばなの和風マヨネーズ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ちくわ	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ 葉ねぎ なばな キャベツ にんじん	米 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ	491	22.7
27 月	ごはん(麦入り) 牛乳 まつさか 松阪とり焼き肉 こうや豆腐 たまごとし キャベツとツナのレモン和え	牛乳 鶏肉 みそ 凍り豆腐 たまご ツナ	にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく もやし キャベツ さやいんげん	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	524	25.3
28 火	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ					
	ごはん 牛乳 松阪牛のしぐれ煮 けんちん汁 松阪赤菜の磯マヨサラダ	牛乳 松阪牛 豆腐 のり	しめじ こんにゃく しょうが ごぼう にんじん だいこん 葉ねぎ 松阪赤菜 もやし	米 砂糖 さといも でんぷん ごま油 ノンエッグマヨネーズ	453	19.7
29 水	げんりよう 減量ごはん 牛乳 みそ焼さうどん ちくわの磯辺揚げ 大豆と小松菜の和え物	牛乳 豚肉 みそ ちくわ あおのり 大豆	キャベツ もやし にんじん にんにく きゅうり こまつな	米 うどん 油 砂糖 てんぷら粉	504	22.4
30 木	くどう 黒糖パン 牛乳 飯高産しいたけ入りグラタン わふう 和風ボトフ 伊勢あらめの和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ ウィンナー あらめ ツナ	たまねぎ 生しいたけ にんじん はくさい だいこん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも バター 油 ベジマメルソース パン粉 砂糖	542	23.4
31 金	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの香味ソース 二ろたまスープ 春雨サラダ	牛乳 さわら たまご	しょうが にんにく にんじん もやし たら キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 でんぷん 油 砂糖 はるさめ	472	19.7

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。