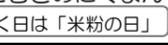


# 1月学校給食献立予定表

令和 6 年度

今月の目標 **かんしゃしてたべよう**

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう					
		しゅしょくのみのもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校		中学校			
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
10	金	ごはん 牛乳	きょうふうそうに あかうおのさいきょうやき かぶらとおあげのたいたん だいだいのパバロア	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ あかうお あぶらあげ	<b>ごはん</b> さといも もち あぶら だいだいのパバロア	<b>にんじん だいこん</b> ほうれんそう <b>かぶ こまつな</b>	647	26.6	782	31.8		
14	火	ちやめし 牛乳 (中250cc)	みぞれじる とりにくのみそづけやき はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし とりにく みそ	<b>ちやめし</b> あぶら ごまあぶら さとう	<b>にんじん ねぎ だいこん</b> <b>こまつな</b> にんにく たまねぎ はくさい もやし	589	27.7	766	35.8		
15	水	チキンライス 牛乳	こめこのクリームスープ ハンバーグデミグラスソースかけ はなやさいのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スkimミルク なまクリーム ハンバーグ	チキン <b>ライス</b> バター こめこ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー <b>にんじん</b> とうもろこし カリフラワー <b>だいこん</b>	701	27.4	886	34.3		
16	木	ごはん 牛乳	すきやきふうに れんこんのはさみあげ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	<b>ごはん</b> あぶら さとう でんぷん	しらたき <b>ねぎ はくさい</b> ほうれんそう れんこんはさみあげ みかん	656	24.5	820	30.5		
17	金	ごはん 乳酸菌飲料 (プレーン)	スピナッチカレー チキンナゲット (小②中③) ハリハリゆずだいこん	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア さとう	にんにく しょうが たまねぎ <b>にんじん</b> トマト りんご ほうれんそう きりほしだいこん <b>ゆず</b>	629	23.4	819	29.8		
20	月	ごはん 牛乳	マーボーとうふ むししゅうまい (小②中③) きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ しゅうまい	<b>ごはん</b> あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく <b>にんじん</b> たまねぎ たけのこ <b>ねぎ</b> じゃがいも <b>きゃんぱん</b> キャベツ	644	26.3	817	32.8		
21	火	じごなうどん 牛乳	おろしうどん (しる) ちくわのいそべあげ (小①中②) こまつなのこまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく やきちくわ あおのり あぶらあげ	じごなうどん あぶら こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	<b>だいこん にんじん</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b> ほうれんそう <b>こまつな</b> キャベツ	586	25.4	786	33.2		
22	水	ごはん 牛乳	レンファータン いかのあますあんかけ ぶたキムチ	ぎゅうにゅう たまご いか ぶたにく	<b>ごはん</b> はるさめ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	<b>にんじん</b> たまねぎ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ はくさいキムチ じゃがいも	627	27.8	782	34.2		
23	木	ツイストパン 牛乳	つつまないワンタンスープ やきそば フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ツイストパン あぶら ワンタンのかわ ちゅうかめん あんぱんとうふ	<b>にんじん</b> はくさい もやし キャベツ パインシロップづけ りんごかん	683	26.6	873	33.0		
24	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	すいとん さけのしおやき あさづけ わかめふりかけ キャンディチーズ (小②中③)	ぎゅうにゅう とりにく さけ チーズ わかめふりかけ	<b>ごはん</b> あぶら すいとん	<b>にんじん だいこん ねぎ</b> <b>こまつな</b> キャベツ <b>きゃんぱん</b> しょうが	602	28.7	789	37.1		
27	月	ごはん 牛乳	えいようみそじる あつやきたまご ごしきごはんのぐ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ <b>みそ</b> あつやきたまご とりにく ヨーグルト あぶらあげ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら <b>さといも</b> さとう	<b>にんじん だいこん</b> はくさい <b>ねぎ</b> こんにゃく <b>こまつな</b>	634	27.2	769	31.6		
28	火	ホットちゅうかめん 牛乳	こめこのごもくあんかけ ラーメン (しる) さいたまけんさんこむぎのにくまん ナムル  8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ホットちゅうかめん あぶら こめこ ごまあぶら にくまん さとう ラーゆ	しょうが にんにく <b>にんじん</b> たまねぎ ほししいたけ <b>はくさい</b> チンゲンサイ だいずもやし <b>こまつな</b>	596	27.2	737	33.3		
29	水	ごはん 牛乳	みそけんちんじる とりにくのからあげ もやしのオイスターいため	ぎゅうにゅう とうふ <b>みそ</b> とりにく ぶたにく あぶらあげ	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも でんぷん	ごぼう <b>にんじん だいこん ねぎ</b> しょうが にんにく もやし <b>こまつな</b>	644	26.6	803	32.2		
30	木	コッペパン 牛乳	カレーシチュー さばのたつたあげ キャベツのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム さばのたつたあげ	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう いちごジャム	たまねぎ <b>にんじん</b> キャベツ <b>きゃんぱん</b> えだまめ	715	26.9	899	33.1		
31	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	よしのじる スタミナすったてどんのぐ きゅうりもみ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	<b>ごはん</b> あぶら さといも でんぷん さとう ごま	<b>だいこん にんじん</b> ごぼう <b>ねぎ</b> にんにく しょうが たまねぎ <b>きゃんぱん</b>	605	26.4	786	33.9		
15回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？			※ <b>太字</b> の食品は、川島町産の 食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量		637	26.6	808	33.1

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。



★給食の写真をホームページに掲載しています。  
ホームページアドレス  
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>