

1月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

| 日付 | 献立名 | 黄 | 赤 | 緑 | 調味料など | 中学生 13歳+ たんぱく質 脂質 |
|------------|------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------|--|----------------------------|
| 10日 (金) | ピタパン | ピタパン | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 白菜 パセリ | コンソメ 淡口しょうゆ しお こしょう | 616kcal 28.9g 23.6g |
| | ABCスープ | 米油 アルファベットマカロニ | 豚ひき肉 | 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 | 塩 こしょう ウスターソース カレー粉 トマトケチャップ | |
| | ドライカレーサンドの具 | カレールー | | | | |
| | キャベツのソテー | 米油 | | キャベツ 人参 | 塩 こしょう 濃口しょうゆ | |
| お正月 献立月 | スライスチーズ | | スライスチーズ | | | 765kcal 29.5g 19.0g |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 大和の雑煮 | 突きこんじゃく 里芋 白玉団子 | 木綿豆腐 米みそ | 大根 金時人参 人参 青ねぎ | だしパック | |
| | 紅白なます | 砂糖 | | 大根 金時人参 人参 | 酢 淡口しょうゆ 塩 | |
| 14日 (火) | ぶりの照り焼き | | ぶりの照り焼き | | | 777kcal 35.4g 19.9g |
| | 減量パン | パン | | | | |
| | パンネのミートソース | パンネ 砂糖 | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 にんにく パセリ | 塩 ウスターソース トマトケチャップ コンソメ 酒 こしょう | |
| | ブロッコリーとコーンのサラダ | | ツナ | ブロッコリー コーン | 和風ドレッシング | |
| 15日 (水) | たれ付きミートボール (中3こ) | | たれ付きミートボール | | | 754kcal 25.5g 20.6g |
| | ごはん | 米 | 御所市産ねぎ入りつくね | 白菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ | 中華スープ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 酒 | |
| | 中華スープ | 米油 | | | 中華ドレッシング | |
| | もやし和え | | | もやし ほうれん草 人参 コーン | 濃口しょうゆ 酢 | |
| 16日 (木) | ユーリンチー | 米油 砂糖 ごま油 | 鶏肉 (でんぶん付き) | 青ねぎ | | 772kcal 33.4g 30.1g |
| | パン | | パン | | | |
| | 根菜ポトフ | | じゃがいも | 豚肉 | コンソメ 淡口しょうゆ 塩 | |
| | 切干大根のごまヨサダ | ノンエッグマヨネーズ 白ごま 砂糖 | チキンハム | 玉ねぎ 人参 かぶ れんこん パセリ | 濃口しょうゆ 塩 こしょう | |
| いい歯の日 | タコキャベツカツ | | タコキャベツカツ | 切干大根 人参 きゅうり | | 925kcal 36.3g 17.9g |
| | 減量ごはん | 米 | | | | |
| | カレーうどん | 葛うどん でん粉 | 鶏肉 うすあげ かまぼこ | 玉ねぎ 人参 青ねぎ | みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 カレー粉 だしパック | |
| | ちくわの磯辺揚げ | 米油 てんぷら粉 | 竹輪 青のり | | | |
| 食育の日 | ソファール元気ヨーグルト | | ソファール元気ヨーグルト | | | 718kcal 30.4g 18.9g |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | たぬぎ汁 | 突きこんじゃく | 平天 うすあげ | 大根 人参 えのき 青ねぎ しょうが | 塩 淡口しょうゆ だしパック | |
| | さばの味噌煮 | | さばのみそ煮 | | | |
| 21日 (火) | ほうれん草のごま和え | | | ほうれん草 人参 しめじ | ごま和えの素 | 788kcal 32.3g 26.6g |
| | ジョア (※牛乳なし) | | ジョア (ブレーン) | | | |
| | 米粉パン | 米粉パン | | | | |
| | 白菜のクリーム煮 | じゃがいも シチュールウ | 鶏肉 | 白菜 玉ねぎ 人参 | コンソメ こしょう 塩 | |
| 22日 (水) | ごぼうサラダ | | | ごぼう 人参 コーン 枝豆 | フレンチドレッシング | 818kcal 22.8g 20.0g |
| | ポテトカップグラタン | | ポテトカップグラタン (野菜) | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 元気肉じゃが | 突きこんじゃく じゃがいも 砂糖 白ごま | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 エリンギ にら にんにく | 濃口しょうゆ コチュジャン | |
| 23日 (木) | 春雨サラダ | 春雨 | チキンハム | キャベツ 人参 | 中華ドレッシング | |
| | 温州みかん | | | 温州みかん | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

全国学校給食週間 (24日~30日) 「日本の味めぐり」

| | | | | | | | |
|-----|------------|------------|----------------------|------------------|--|--|---------------------------|
| 愛知県 | 24日 (金) | バーガーパン | パン | | 玉ねぎ 人参 白菜 パセリ | コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう | 695kcal 27.5g 22.2g |
| | | 米粉マカロニのスープ | 米粉マカロニ | 鶏肉 | キャベツ 人参 | 塩 こしょう 濃口しょうゆ | |
| | | キャベツのソテー | 米油 | とんかつ 米みそ 赤みそ | | 酒 みりん | |
| | | みそカツ | 米油 砂糖 | | | | |
| 長崎県 | 27日 (月) | 減量ごはん | 米 | | | | 820kcal 23.2g 20.0g |
| | | 長崎ちゃんぽん | ちゃんぽん麺 でん粉 | 豚肉 かまぼこ | 白菜 人参 玉ねぎ もやし コーン 青ねぎ にんにく しょうが | 白湯スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう | |
| | | パンパンジーサラダ | | ささみフレーク | キャベツ きゅうり 人参 | 中華ドレッシング | |
| | | たらん天ぷら | 米油 | たらん天ぷら | | | |
| 岐阜県 | 28日 (火) | ごはん | 米 | | | | 748kcal 25.0g 17.0g |
| | | こぶ汁 | 突きこんじゃく 里芋 | 刻み昆布 うすあげ | ごぼう 大根 人参 青ねぎ | 淡口しょうゆ 塩 こしょう だしパック | |
| | | 鶏ちゃん | 米油 でん粉 | 鶏肉 赤みそ | 人参 キャベツ にんにく | 濃口しょうゆ みりん トウバンジャン | |
| | | みたらし団子 | 白玉団子 でん粉 砂糖 | | | 濃口しょうゆ | |
| 北海道 | 29日 (水) | パン | パン | | | | 846kcal 36.1g 32.5g |
| | | スープカレー | じゃがいも マーガリン カレールウ | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 しめじ パプリカ にんにく ソテーオニオン しょうが | 塩 こしょう 濃口しょうゆ カレー粉 ウスターソース ケチャップ だしパック | |
| | | 鮭のちゃんちゃん焼き | 米油 砂糖 マーガリン | 鮭 (でん粉付き) 赤みそ | キャベツ 人参 玉ねぎ コーン にんにく | みりん 酒 | |
| | | いももち | 砂糖 でん粉 いももち | | | みりん 濃口しょうゆ | |
| 奈良県 | 30日 (木) | 減量わかめごはん | 米 | 炊き込みわかめ | | | 723kcal 25.9g 15.4g |
| | | にゅうめん | 三輪どうめん | かまぼこ うすあげ | 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ | だしパック 淡口しょうゆ | |
| | | 奈良のだし巻き卵 | | 奈良のだし巻き卵 | | | |
| | | 柿の葉寿司 | 柿の葉寿司 | | | | |
| | 31日 (金) | 食パン | パン | | | | 771kcal 31.8g 32.3g |
| | | ミネストローネ | じゃがいも | 鶏肉 | キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー トマトダイス缶 | コンソメ 淡口しょうゆ こしょう トマトピューレ | |
| | | フルーツサンドの具 | ホイップクリーム | | パイ缶 ミックスフルーツ | | |
| | | グリルチキン | | グリルチキン | | | |

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。
外国産の食材は、**斜体**で表しています。

おせち料理にはそれぞれ意味が込められています。ぜひ調べてみてください！



献立表・給食だより
のカラー版はHPにて
公開中です！⇒

