

# 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才- だんぱく質 脂質
10日 (金)	ピタパン	ピタパン				616kcal 28.9g 23.6g
	ABCスープ	米油 アルファベットマカロニ	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	
	ドライカレーサンドの具	ビタパンに はさんで たべましょう!	カレールウ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆	
	キャベツのソテー		米油		キャベツ 人参	
	スライスチーズ		スライスチーズ			
お 立 正 月	ごはん	米				765kcal 29.5g 19.0g
	大和の雑煮	突きこんにゃく 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	
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き			
15日 (水)	減量パン	パン				777kcal 35.4g 19.9g
	ベンネのミートソース	ベンネ 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ トマトダイス缶	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	
	プロッコリーとコーンのサラダ		ツナ	プロッコリー コーン	和風ドレッシング	
16日 (木)	たれ付きミートボール(中3C)		たれ付きミートボール			754kcal 25.5g 20.6g
	ごはん	米				
	中華スープ	米油	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	
	もやし和え			もやし ほうれん草 人参 コーン	中華ドレッシング	
17日 (金)	ユーリンチー	米油 砂糖 ごま油	鶏肉(でんぶん付き)	青ねぎ	濃口しょうゆ 醋	772kcal 33.4g 30.1g
	パン	よくかんで たべましょう!	パン			
	根菜ボトフ	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 かぶ れんこん パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩	
20日 (月)	切干大根のごまマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ 白ごま 砂糖	チキンハム	切干大根 人参 きゅうり	濃口しょうゆ 塩 こしょう	925kcal 36.3g 17.9g
	タコキャベツカツ	米油	タコキャベツカツ			
	減量ごはん	米				
21日 (火)	カレーうどん	葛うどん でん粉	鶏肉 うすあけ かまぼこ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	みりん 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 カレー粉 だしパック	718kcal 30.4g 18.9g
	ちくわの磯辺揚げ	米油 てんぷら粉	竹輪 青のり			
	ソフール元気ヨーグルト		ソフール元気ヨーグルト			
22日 (水)	ごはん	米				788kcal 32.3g 26.6g
	たぬき汁	突きこんにゃく	平天 うすあけ	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			さばのみぞ煮		
	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	
23日 (木)	ジョア(※牛乳なし)		ジョア(フレーン)			818kcal 22.8g 20.0g
	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	
	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	
24日 (金)	ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン(野菜)			695kcal 27.5g 22.2g
	ごはん	米				
	元気肉じゃが	突きこんにゃく 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	
25日 (土)	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	695kcal 27.5g 22.2g
	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	バーガーパン 米粉マカロニのスープ キャベツのソテー みそかつ	バーガーパンに はさんで たべましょう!	パン 米粉マカロニ 米油 砂糖	パン 鶏肉 とんかつ 米みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 白菜 パセリ キャベツ 人参	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒 みりん	695kcal 27.5g 22.2g
長崎県	減量ごはん 長崎ちゃんぽん パンパンジーサラダ たらの天ぷら			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	820kcal 23.2g 20.0g
				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	
				たらの天ぷら			
岐阜県	ごはん こぶ汁 鶏ちゃん みたらし団子	よくかんで たべましょう!	米 突きこんにゃく 米油 砂糖	刻み昆布 うすあけ 鶏肉 赤みそ 白玉団子 でん粉 砂糖	ごぼう 大根 人参 青ねぎ 人参 キャベツ にんにく	淡口しょうゆ 塩 こしょう だしパック 濃口しょうゆ みりん トウバンジャン 濃口しょうゆ	748kcal 25.0g 17.0g
北海道	パン スープカレー 鮭のちゃんちゃん焼き		パン 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 バブリカ 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	846kcal 36.1g 32.5g
				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	
						みりん 濃口しょうゆ	
奈良県	減量わかめごはん にゅうめん 奈良のだし巻き卵 柿の葉寿司		米 三輪そうめん 御所市の 柳屋さんの 柿の葉寿司です!	炊き込みわかめ かまぼこ うすあけ 奈良のだし巻き卵	玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいいたけ	だしパック 濃口しょうゆ	723kcal 25.9g 15.4g
31日 (金)	食パン ミネストローネ フルーツサンドの具 グリルチキン	食パンに はさんで たべましょう!	パン じゃがいも ホイップクリーム	鶏肉 グリルチキン	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー トマトダイス缶 パイン缶 ミックスフルーツ	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう トマトピューレ	771kcal 31.8g 32.3g

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！ ⇒

