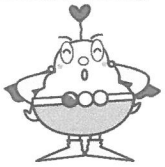
石井町立学校給食センター

令和６年１月　学校給食予定献立表

日	ようび	こんだてめい			しょくひんめい 赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
9	火	ごはん	牛乳	すき焼き風 ぶりフライ　パックソース 紅白なます	牛乳　ぶた肉　焼き豆腐 ぶりフライ	こんにゃく　はくさい にんじん　京ねぎ だいこん　すだち酢	米　もちふ　油 さとう　ごま	655
10	水	ごはん	〃	麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳　豆腐　ぶた肉 とり肉　みそ ほぐしささみ　わかめ	ねぎ　干ししいたけ　たまねぎ にんじん　たけのこ　えだまめ にんにく　しょうが　もやし　キャベツ	米　油　さとう でんぷん 香味中華ドレッシング	625
11	木	ごはん	〃	◆カレーライス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳　とり肉 豆乳ゼリー	にんにく　たまねぎ　にんじん えだまめ　すりおろしりんご みかん　パイナップル　もも	米　油　じゃがいも カレールウ　さとう	624
12	金	ごはん	〃	寄せ鍋 厚焼き卵 もやしのあえもの	牛乳　とり肉　豆腐 野菜団子　厚焼きたまご	はくさい　にんじん だいこん　京ねぎ えのきたけ　もやし　こまつな	米　マロニー さとう	616
15	月	少なめ 菜めし	〃	◆わかめ肉うどん 切り干し大根のナムル	牛乳　ぶた肉　わかめ ツナ	たまねぎ　干ししいたけ にんじん　ねぎ　切り干しだいこん こまつな　パプリカ　菜めしの素	米　うどん　さとう　油 韓国ナムルドレッシング	587
16	火	ごはん	〃	さばの塩焼き ゆかりあえ　沢煮椀	牛乳　さば　ぶた肉 油揚げ	はくさい　赤しそ　だいこん にんじん　こまつな こんにゃく　ごぼう　ねぎ	米	618
17	水	ごはん	〃	ジャーチャン豆腐 バンバンジー	牛乳　厚揚げ　ぶた肉 みそ　ほぐしささみ	しょうが　にんにく　ねぎ　にんじん たまねぎ　たけのこ　チンゲンサイ 生しいたけ　えだまめ　キャベツ　だいこん	米　油　さとう でんぷん バンバンジードレッシング	614
18	木	ごはん	〃	肉じゃが ゆず酢あえ ◆青りんごゼリー	牛乳　ぶた肉　ちりめん	たまねぎ　にんじん こんにゃく　えだまめ　はくさい こまつな　ゆず酢	米　じゃがいも 油　さとう 青りんごゼリー	680
19	金	ごはん	〃	ヤンニョムチキン 卵入り春雨スープ	牛乳　とり肉　たまご	にんにく　にら　にんじん たまねぎ　生しいたけ チンゲンサイ	米　でんぷん　油 さとう　ごま油 ごま　はるさめ	671
22	月	ごはん	〃	豚肉と大根のみそ煮 ごまあえ	牛乳　ぶた肉　厚揚げ うずら卵　みそ　ツナ	だいこん　にんじん こんにゃく　さやいんげん しょうが　こまつな　はくさい	米　油　さとう ごま	585
23	火	麦ごはん	〃	ハヤシライス 枝豆とキャベツのサラダ	牛乳　ぶた肉　大豆	にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース キャベツ　コーン　えだまめ	米　おおむぎ　油　じゃがいも ハヤシルウ　デミグラスソース コールスロードレッシング	632
24	水	ごはん	〃	いわしの甘露煮 おひたし ふしめん汁	牛乳　いわしの甘露煮 とり肉　かまぼこ わかめ	こまつな　もやし　たまねぎ にんじん　生しいたけ はくさい	米　さとう ふしめん	596
25	木	ごはん	〃	筑前煮 ブロッコリーのおかかあえ 阿波ういろ	牛乳　とり肉　ちくわ 味かつお	ごぼう　にんじん　こんにゃく たけのこ　干ししいたけ　えだまめ ほうれんそう　はくさい　ブロッコリー	米　油　さとう 阿波ういろ	585
26	金	ごはん	〃	からあげのすだち風味 豚汁	牛乳　とり肉　ぶた肉 豆腐　みそ	すだち酢　だいこん にんじん　こんにゃく こまつな　ごぼう　ねぎ	米　でんぷん　油 さとう　さつまいも	653
29	月	あわギュー 混ぜごはん	〃	♥とり肉と野菜の豆乳みそ汁 ならえ	牛乳　牛肉　ぶた肉 わかめ　ちりめん　とり肉 豆腐　みそ　豆乳　油揚げ	しょうが　にんじん　しめじ はくさい　こまつな　ねぎ れんこん　だいこん　ゆず酢	米　さとう　油 ごま	625
30	火	ごはん	〃	さわらのみぞれかけ けんちゃん煮	牛乳　さわら　豆腐 油揚げ	だいこん　こんにゃく にんじん　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	米　さとう さといも　ごま油	609
31	水	ごはん	〃	タコライス ♥ほうれん草のぽかぽかスープ	牛乳　とり肉　ぶた肉 ウインナー	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　パプリカ　コーン ほうれんそう　にんにく	米　油　さとう じゃがいも　でんぷん	669

◎悪天候などにより，材料や献立が変更になる場合がありますので，あらかじめご了承ください。　（小学校 中学年基準）

♥ 29 日（月）の「とり肉と野菜の豆乳みそ汁」は，高川原小学校６年桑村陸さんが考えてくれた献立です。
♥ 31 日（水）の「ほうれん草のぽかぽかスープ」は，石井中学校１年田中優希さんが考えてくれた献立です。
◆は，小学校６年生，中学校３年生のみなさんのリクエスト献立です。

石井町産の野菜　１月の石井町産の野菜は，キャベツ，だいこん，ほうれんそう，はくさい です。