

石井町立学校給食センター

令和7年1月 学校給食予定献立表

日	よう日	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
8	水	ごはん	牛乳 とりすき ぶりフライ パックスソース 紅白なます	牛乳 とり肉 焼き豆腐 ぶりフライ	こんにやく 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	675
9	木	ごはん	// カレーライス 野菜サラダ	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ すりおろしりんご キャベツ コーン もやし	米 油 じゃがいも カレールウ 野菜いっぱい和風ドレッシング	621
10	金	ごはん	// れんこん入りきんぴら 厚焼きたまご ゆかりあえ	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 厚焼きたまご	ごぼう れんこん こんにやく にんじん さやいんげん はくさい 赤しそ	米 油 さとう ごま油 ごま	642
14	火	ごはん	// ハンバーグケチャップソース キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	キャベツ コーン たまねぎ にんじん こまつな	米 さとう コーンクリーミードレッシング 油 じゃがいも	613
15	水	ごはん	// マーボー豆腐 パンパンジー	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ ほぐしざさみ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう でんぶん パンパンジードレッシング	641
16	木	少なめ ゆかり ごはん	// ◆わかめ肉うどん ◆ちくわの二色揚げ	牛乳 ぶた肉 わかめ ちくわ 青のり	赤しそ たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ	米 うどん さとう 油 天ぷら粉	689
17	金	ごはん	// 肉じゃが すだち酢あえ	牛乳 ぶた肉 ちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ こまつな もやし すだち酢	米 じゃがいも さとう	582
20	月	ごはん	// ◆ピピンバ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ 豆腐	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし コーン たまねぎ えのきたけ	米 さとう 油 ごま ごま油	679
21	火	ごはん	// とり肉と厚揚げのみそ煮 大根とツナのあえもの	牛乳 とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ ツナ	こんにやく にんじん さやいんげん しょうが だいこん ほうれんそう もやし	米 じゃがいも 油 さとう 青じそドレッシング	590
22	水	ごはん	// ♥カレーポトフ ミートボール	牛乳 ウインナー ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー	米	612
23	木	ごはん	// オイスターソース炒め ショールンボー	牛乳 ぶた肉 ショールンボー	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	米 油 さとう	660
24	金	ごはん	// さわらのすだち風味 塩昆布あえ ♥徳島県産盛り合わせみそ汁	牛乳 さわら 塩昆布 豆腐 わかめ みそ	すだち酢 はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	米 でんぶん 油 さとう さつまいも	634
27	月	ごはん	// ゆずみそおでん れんこんとひじきの中華あえ 阿波ういろ	牛乳 とり肉 がんもどき さつま揚げ ゆずみそ ほぐしざさみ ひじき	だいこん こんにやく にんじん ゆず酢 こまつな れんこん	米 じゃがいも さとう ごま ごま油 阿波ういろ	621
28	火	あわぎゅー 混ぜごはん	// ふしめん汁 ならえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ ちりめん 豆腐 とり肉 油揚げ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん だいこん ゆず酢	米 さとう 油 ふしめん ごま	635
29	水	ごはん	// さばの塩焼き おひたし けんちゃん煮	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	ほうれんそう もやし こんにやく にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 さとう さといも ごま油	632
30	木	ごはん	// ◆から揚げのねぎソースあえ ♥なめことオクラのネバトロみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが ねぎ なめこ オクラ たまねぎ にんじん こまつな	米 でんぶん 油 さとう ごま ごま油	639
31	金	麦ごはん	// ハヤシライス フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース カクテルゼリー	621

◎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 中学校基準)

◆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。

♥22日(水)の「カレーポトフ」は、石井中学校1年1組海原大雅さんが考えてくれました。

♥24日(金)の「徳島県産盛り合わせみそ汁」は、石井小学校6年1組湯浅皓斗さんが考えてくれました。

♥30日(木)の「なめことオクラのネバトロみそ汁」は、高原小学校6年1組多田心希さんが考えてくれました。

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、はくさい、ブロッコリーです。