



# 令和5年1月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ  ん  だ  て  め  い	お も  な  ざ  い  り  ょ  う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
10 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		733 928	26.0 33.9
	カレー南蛮汁	とり肉・ナルト	サラダ油・でん粉	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ・しめじ		
	いももち		サラダ油・じゃがいも でん粉・小麦粉・砂糖			
	磯香あえ	のり		もやし・ <u>にんじん</u> ・ほうれん草		
11 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		579 718	26.3 30.0
	いかのしょうが焼き	いか	サラダ油	しょうが 		
	蓮根と豚肉の炒め物	ぶた肉	ごま油・砂糖	<u>にんじん</u> ・蓮根・玉ねぎ 		
	かぶのみそ汁	油揚げ・みそ		かぶ・ <u>白菜</u> ・ <u>にんじん</u> ・ほうれん草 えのきたけ・ <u>長ねぎ</u>		
12 (木)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	<u>ごはん</u>		660 813	21.5 25.9
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	砂糖・でん粉・ごま油 サラダ油	しょうが・ <u>長ねぎ</u> ・玉ねぎ・ <u>にんじん</u> チンゲンサイ・干しいたけ		
	にらまんじゅう(小・中2個)	ぶた肉・とり肉	砂糖・ごま油・もち粉 でん粉	キャベツ・にら		
	中華あえ	くらげ	ごま油・砂糖・ごま	もやし・きゅうり・ <u>にんじん</u>		
13 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう・バター		613 809	24.7 30.5
	ハヤシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉・砂糖・でん粉	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・マッシュルーム いんげん・トマト・しょうが・にんにく		
	チキンナゲット(小2個・中3個)	とり肉	パン粉・小麦粉 サラダ油	にんにく		
	花野菜サラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
16 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		642 836	24.1 30.9
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	小麦粉・でん粉 砂糖・サラダ油			
	もやしのサラダ		サラダ油・砂糖	もやし・ほうれん草・ <u>にんじん</u> ・とうもろこし		
	豚汁	ぶた肉・油揚げ みそ	サラダ油・じゃがいも こんにゃく	<u>だいこん</u> ・ <u>にんじん</u> ・ごぼう・ <u>長ねぎ</u>		
17 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		604 763	25.4 31.3
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	サラダ油・砂糖	しょうが・玉ねぎ		
	キャベツの昆布和え	昆布		キャベツ・きゅうり・ <u>にんじん</u>		
	具沢山すまし汁	ナルト・とうふ	サラダ油	<u>だいこん</u> ・ <u>白菜</u> ・ <u>にんじん</u> ・しょうが		
18 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		623 809	24.3 30.6
	豆乳キムチなべ	ぶた肉・とうふ 豆乳・みそ・昆布	サラダ油・砂糖・ごま	<u>白菜</u> ・玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・もやし・にら <u>長ねぎ</u> ・しめじ・白滝・だいこん・りんご にんにく		
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉	小麦粉・ごま油・でん 粉	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	土佐和え	かつお節		もやし・ <u>にんじん</u> ・小松菜		
19 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		660 851	21.7 26.5
	きりたんぽ鍋	とり肉	サラダ油 きりたんぽ(うるち米)	<u>にんじん</u> ・まいたけ・ごぼう・ <u>長ねぎ</u> 水菜・だいこん		
	さばの塩麴カレー焼き	さば	サラダ油・砂糖			
	ごまあえ		砂糖・ごま	ほうれん草・にんじん・もやし 		
20 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう		817 643	31.1 36.8
	黒豆きなこクリーム		黒豆きなこクリーム			
	レモンハーブチキン(小・中2個)	とり肉	サラダ油・でん粉	レモン・パセリ		
	グリーンサラダ		コールスロードレッシン グ	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ <u>にんじん</u>		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	じゃがいも・砂糖 サラダ油	<u>にんじん</u> ・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト にんにく・パセリ		

日本の味めぐり  
～秋田～

		おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
23 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		688 829	28.0 31.7
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉・でん粉			
	れんこんきんぴら	ちくわ	サラダ油・こんにやく 砂糖	れんこん・ <u>にんじん</u> ・枝豆		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	サラダ油・でん粉	玉ねぎ・ほうれん草・ <u>にんじん</u> ・とうもろこし		
24 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		692 875	24.8 30.6
	みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ ナルトスライス	サラダ油	しょうが・メンマ・もやし・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ほうれん草・とうもろこし・小松菜・にんにく		
	ミニきなこ揚げパン	きなこ 	砂糖・サラダ油・小麦 粉 マーガリン			
	ナムル		ごま・ごま油・砂糖	もやし・にんじん・ほうれん草		
25 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	麦・ <u>ごはん</u>		697 879	17.8 21.5
	冬野菜カレー	とり肉	サラダ油・さつまいも 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・蓮根・ <u>にんじん</u> ・ <u>だいこん</u> ・ごぼう <u>白菜</u> ・トマト・にんにく・しょうが		
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・ <u>にんじん</u> ・きゅうり・とうもろこし		
	給食週間ゼリー		砂糖	りんご・もも・みかん		
26 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		561 707	24.6 29.9
	鮭の塩焼き	さけ	サラダ油			
	野菜のたくあんあえ		砂糖	キャベツ・きゅうり・だいこん		
	具だくさんみそ汁	油揚げ・みそ	サラダ油・じゃがいも	もやし・ <u>白菜</u> ・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ほうれん草		
27 (金)	食パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう		747 991	27.4 35.2
	ミートスパゲティ	ぶた肉・大豆	オリーブ油 スパゲティ	にんにく・玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・トマト グリーンピース・マッシュルーム		
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・砂糖・でん粉	トマト		
	フルーツサンドの具	生クリーム ヨーグルト		黄桃・みかん・パインアップル		
30 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		683 834	23.3 26.9
	蓮根とひき肉の合わせ揚げ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・でん粉・砂 糖 パン粉・小麦粉	蓮根・玉ねぎ		
	切り干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・三温糖	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	白菜の和風しょうがスープ	とり肉	ごま油・砂糖	<u>だいこん</u> ・ <u>にんじん</u> ・ごぼう・白菜 しょうが・干しいたけ		
31 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		617 789	29.4 37.1
	ミルク(コーヒー)		ミルク			
	きつねうどん汁	とり肉・油揚げ	サラダ油	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・ほうれん草・ <u>長ねぎ</u> ・ <u>白菜</u>		
	とりの天ぷら	とり肉・鶏卵	サラダ油・小麦粉 でん粉	大葉・梅 		
	骨げんきあえ	チーズ・ちくわ		もやし・小松菜 		
★★ 平均 ★★					652 828	25.0 30.5

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

『今月の長ねぎ・だいこん・にんじん・白菜の一部は高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。』

### 19日・・・日本の味巡り「秋田」

秋田県は、日本の東北地方に位置しています。19日の給食に登場するきりたんぼ鍋に入っている「きりたんぼ」は、炊き上げたお米を杉の串に握り付け、炭火で焼いたものことです。きりたんぼ鍋にはきりたんぼの他に、とり肉やにんじん、舞茸やごぼうなどの具材が入っており、たくさんの旨味が凝縮された味になっています。







