

1月分学校給食予定献立表

【目標】かんしゃしてたべよう

平成30年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		食品			エネルギー kcal	たん白質 g	
				(赤)主に体を作るものになる食品	(緑)主に体の調子を整えるものになる食品	(黄)主にエネルギーのもとになる食品			
9	水	ななくさこんだて わかめごはん	牛乳	さといもコロック・ソース ななくさじる こんにゃくのおかか	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ さつまあげ かつおぶし	かぶ だいこん にんじん みすな ほうれんそう はくさい こんにゃく	わかめごはん さとう さといもコロック あぶら	640	23.3
10	木	スパゲッティ	コーヒー ミルク	ミートソース スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ	コーヒーミルク ぶた肉 チーズ スパニッシュオムレツ	にんじん たまねぎ トマト にんにく ごぼう とうもろこし	スパゲッティ さとう ごま ドレッシング あぶら かたくりこ バター	622	28.7
11	金	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき せんべいじる おひたし	牛乳 とり肉 サワラのさいきょうづけ	しらたき にんじん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ こまつな	ごはん あぶら さとう せんべい	550	22.8
15	火	かがみびらき こんだて ごはん	牛乳	サンマのかばやき だんごじる きりほしだいこんのいために	牛乳 サンマでんぶんつき あぶらあげ こんぶ とり肉 さつまあげ	にんじん こまつな だいこん しょうが ねぎ しいたけ しらたき きりほしだいこん	ごはん しらたまもち あぶら かたくりこ さとう	715	24.2
16	水	ごはん	牛乳	ちゅうかどん しゅうまい(2こ) はるさめサラダ	牛乳 ぶた肉 えび いか ポークシューマイ ハム	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ にんじん はくさい にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ さとう	615	27.5
17	木	ごはん	お茶	おでん みそポテト(2こ) ブロッコリーのごまじょうゆかけ	とり肉 あげボール みそ ちくわ うすらたまご がんもどき こんぶ	おちゃ こんにゃく にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ	ごはん ボイルポテト さとう かたくりこ あぶら ごま	558	18.6
18	金	コッパパン スライス	牛乳	とり肉のはちみつやき はくさいのクリームに グリーンサラダ	牛乳 とり肉	はくさい チンゲンサイ しめじ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり みすな	パン あぶら バター こむぎこ はちみつ さとう	580	29.1
21	月	ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし こうやどうふのそぼろに なます みかん	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ ホッケのいちやほし	こんにゃく にんじん たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ だいこん みかん	ごはん かたくりこ さとう あぶら	691	30.4
22	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレーライス やきウインナー りんご	牛乳 ぶた肉 ウインナー	にんじん しょうが たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも はちみつ あぶら こむぎこ バター	751	28.2
23	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのてりやき さといものとんじる ひじきのいために	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ みそ ひじき ハンバーグ だいす とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが しらたき	ごはん さといも さとう あぶら かたくりこ	664	25.2
24	木	ごはん	牛乳	ピビンバ ちゅうかスープ ナムル	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ チンゲンサイ もやし しょうが ほうれんそう きりほしだいこん	ごはん かたくりこ ごま さとう あぶら	616	24.6
25	金	ナン	牛乳	ホキのこうそうフライ チリピーズ ほうれんそうサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン だいす ホキのこうそうフライ	にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ナン さとう あぶら かたくりこ バター	647	31.0
28	月	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがけ こまつなとたまねぎのみそじる だいこんのピリからに	牛乳 とり肉 ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな しょうが ねぎ だいこん にんじん こんにゃく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	650	27.1
29	火	こどもパン スライス	牛乳	てづくりとんかつ・ソース やさいスープ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パンこ	675	26.2
30	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン 肉まん きゅうりとだいこんのオイルづけ	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん はくさい もやし ねぎ ごぼう にんにく たら しょうが だいこん きゅうり	ちゅうかめん ごま 肉まん あぶら さとう	660	25.8
31	木	バターロール	牛乳	チキンナゲット(2こ)・ケチャップ ポトフ れんこんサラダ	牛乳 ウインナー チキンナゲット ハム	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんにく れんこん	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	686	27.1
							645	26.2	

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel.2949-3740) までご連絡ください。

☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。