



1月の献立表



水見市学校給食センター

今月の目標：給食に携わる人たちに感謝しよう

日曜	献立名	材料						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考		
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8木	米粉パン ^乳 牛乳 コーンコロッケ マカロニサラダ ミネストローネ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	コーンコロッケ 枝豆 玉ねぎ レモン にんにく セロリ	米粉パン マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ風ドレッシング	883 28.3 33.0			
9金	ご飯 牛乳 お米のパロア さばの銀紙焼き 切り干し大根の甘酢あえ 七草だんご汁	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	人参 かぶ(葉)	切り干し大根 大根 キャベツ 白菜 かぶ(根) 細めじ	ご飯 もち お米のパロア 砂糖		812 34.5 18.9	正月献立		
12月	せいじんひ 成人の日										
13火	ご飯 牛乳 豚汁	鶏肉のゆず塩麹焼き 小松菜のコンあえ	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 人参	ゆず コーン もやし 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 さつまいも こんにゃく		787 38.5 20.4	ひみの日献立		
14水	麦ご飯 牛乳 ハヤシルウ	きびなごのカリカリ揚げ 海藻サラダ	きびなごのカリカリ揚げ 豚肉	牛乳 海藻 人参 トマト	もやし にんにく 玉ねぎ グリンピース	麦ご飯 砂糖 牛脂		880 29.6 29.5			
15木	食パン ^乳 牛乳 チョコクリーム ^乳 ボロニアステーキ アスパラサラダ かぶとベーコンのスープ	ボロニアステーキ ベーコン	牛乳	アスパラガス 人参 かぶ(葉)	コーン もやし 玉ねぎ えのきたけ かぶ(根)	食パン 砂糖 チョコクリーム		755 31.3 24.8			
16金	ご飯 牛乳 坦々春雨スープ	みそだれ肉団子 豚肉 みそ 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 にんにく 白菜 干しいたけ	ご飯 春雨 砂糖		802 26.9 22.9			
19月	ご飯 牛乳 玉ねぎのみそ汁	豚肉と大豆の揚げがらめ 三色ひたし	大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 人参	もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 でんぶん 砂糖		867 33.6 30.3			
20火	ご飯 牛乳 豆乳プリンタルト 鶏ごぼう汁	がんもの含め煮 アーモンドあえ種	がんもどき 鶏肉	牛乳 人参 ブロッコリー	キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 こんにゃく 豆乳プリンタルト		954 35.7 34.4			
21水	ご飯 牛乳 卵とコーンのスープ卵	ヤンニョムチキン 春雨のあえもの	鶏肉 卵	牛乳 人参	生姜 にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ コーン 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 ごま油 でんぶん		832 32.8 22.4			
22木	黒糖パン ^乳 牛乳 白菜のスープ	ハンバーグのトマトソースがけ ビーンズサラダ	ハンバーグ 鶏肉 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆	牛乳 人参	きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ しめじ	黒糖パン 砂糖		863 37.0 30.9			
23金	こぎつねご飯 牛乳 ミニピーチゼリー さけの甘みそかけ 糸寒天のごま酢あえ なめこ汁	さけの甘みそかけ 糸寒天のごま酢あえ なめこ汁	油揚げ さけ みそ 豆腐	牛乳 人参	生姜 枝豆 大根 なめこ ねぎ キャベツ もやし	ご飯 砂糖 ミニピーチゼリー こんにゃく		740 37.5 21.2			
26月	五穀米ご飯 牛乳 ぱち汁	ひみコロかき揚げ れんこんのごまみそあえ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ チンゲン菜 かぼちゃ 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ れんこん えのきたけ ねぎ	ご飯 さつまいも 砂糖 五穀米 氷見うどん		770 25.6 20.3	学校給食週間 (未来)		
27火	ソフト麺 ロールパン 牛乳 チーズオムレツ卵乳 フレンチサラダ ミートソース	チーズオムレツ 豚肉	チーズオムレツ 豚肉	牛乳 人参	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ソフト麺 砂糖 でんぶん ロールパン		804 32.8 25.2	学校給食週間 (昭和 40 年)		
28水	ご飯 牛乳 みかん ナムル 中華スープ	ビビンバの具 大豆ミート 豆腐 赤みそ	牛肉 豚肉 牛乳 わかめ 小松菜 人参		生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ 大根 みかん ねぎ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま		815 32.3 23.8	学校給食週間 (昭和 60 年)		
29木	コッペパン ^乳 牛乳 いちごジャム コロッケ ゆで野菜 コンソメスープ	コロッケ ゆで野菜 いちごジャム	ベーコン	牛乳 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 白菜	コッペパン コロッケ いちごジャム		782 26.1 25.1	学校給食週間 (昭和 25 年)		
30金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー	ウインナー ヨーグルトサラダ ^乳	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト トマト 人参	パイナップル にんにく 黄桃 りんご バナナ 生姜 玉ねぎ グリンピース	麦ご飯 じやがいも マヨネーズ風ドレッシング 米油 牛脂		980 29.2 39.1	学校給食週間 (昭和 50 年)		

※太字は水見の食材です。太字の献立には、だしに水見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵	・卵(魚卵を除く)	乳	・乳・乳製品	甲	・甲殻類(エビ・カニ)	種	・ごま、栗を除く種実類
---	-----------	---	--------	---	-------------	---	-------------

